ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО



ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО

ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО

Полезные советы по домоводству

Составитель ***В. И. Туркин***

Под редакцией кандидата медицинских наук В. Т. Селезневой

Молотовское книжное издательство
г. Молотов — 1956 г.

От составителя

Ведение домашнего хозяйства охватывает широкий круг вопросов. Надо уметь приготовить обед, поддерживать в квартире чистоту, содержать в порядке одежду и обувь, не забывать о личной гигиене, уметь красиво и удобно одеваться. Для того, чтобы правильно использовать предметы культурно-бытового назначения, продлить срок службы их, необходимо правильно пользоваться ими.

В этой книге рассказывается, как надо вести домашнее хозяйство с наименьшими затратами труда и времени.

Составителем использованы материалы, помещенные в книгах, брошюрах, газетах и журналах, преимущественно за последние годы. Для удобства весь материал систематизирован. В конце разделов даны списки литературы.

В. И. Туркин

К ДАЛЬНЕЙШЕМУ ПОДЪЕМУ НАРОДНОГО БЛАГОСОСТОЯНИЯ

Важнейшей заботой партии и правительства в нашей стране является забота о людях, о создании условий для их счастливой, радостной, здоровой и долгой жизни.

Особенно ярко эта забота о людях проявилась на XX съезде КПСС, который войдет в историю как одно из самых выдающихся событий нашей эпохи.

Директивы XX съезда КПСС намечают грандиозную программу коммунистического строительства. Коренным условием успешного развития народного хозяйства, повышения благосостояния народа и укрепления обороноспособности страны является преимущественное развитие тяжелой промышленности. При общем росте промышленной продукции за шестую пятилетку примерно на 65 процентов производство средств производства должно увеличиться на 70 процентов, а производство предметов потребления — на 60 процентов.

Директивами XX съезда КПСС намечены мероприятия по крутому подъему сельского хозяйства с тем, чтобы к 1960 году производство зерна довести до 11 миллиардов пудов, а производство продуктов животноводства увеличить примерно в два раза.

Все это создаст большие возможности для улучшения питания, а следовательно, и для сохранения здоровья, трудоспособности и долголетия советских людей.

Наша страна является страной трудящихся. Для громадного большинства населения нашей страны труд является основой жизни и здоровья. Поэтому у нас

уделяется большое внимание вопросам рациональной организации производства, для того, чтобы труд советских людей был наиболее производительным, легким, гигиеничным и безопасным. С этой целью усиленно развивается энергетическая база нашей страны. В шестой пятилетке выработка электроэнергии должна увеличиться по сравнению с пятой пятилеткой на 88 процентов.

Всестороннее использование атомной энергии в мирных целях знаменует наступление новой, самой крупной в истории научно-технической и промышленной революции. Наша страна идет впереди всех стран в мирном использовании атомной энергии. В шестой пятилетке намечается грандиозная программа по использованию атомной энергии. Будут построены новые атомные электростанции общей мощностью в 2—2,5 миллиона киловатт, развернуты работы по созданию атомных силовых установок для транспортных целей и др.

Более сорока лет тому назад В. И. Ленин писал, что технический прогресс при социализме «...сделает условия труда более гигиеничными, избавит миллионы рабочих от дыма, пыли и грязи, ускорит превращение грязных отвратительных мастерских в чистые, светлые, достойные человека лаборатории» (Соч., т. 19, стр. 42). Это предвидение В. И. Ленина с каждым днем сбывается все полнее и полнее.

В шестой пятилетке намечен особенно быстрый рост производства машин и оборудования для комплексной механизации и автоматизации производства. Производство автоматических и полуавтоматических линий и оборудования для автоматических цехов и заводов увеличится примерно в 5 раз, приборов и средств автоматизации примерно в $3^1/_2$ раза.

Для оздоровления условий труда на промышленных предприятиях государством ежегодно ассигнуются большие суммы. Только в пятой пятилетке на улучшение техники безопасности и производственной санитарии было израсходовано свыше 10 миллиардов рублей.

Меры по оздоровлению труда на предприятиях оказали большое влияние на снижение заболеваемости и повышение производительности труда.

На базе повышения производительности труда партия наметила в шестой пятилетке увеличение заработной платы рабочих на 30 процентов и доходов колхозников

на 40 процентов. Будут приняты меры по повышению заработной платы низкооплачиваемых рабочих и служащих.

Ярким свидетельством заботы о людях со стороны партии и правительства является новый Закон о государственных пенсиях. Этим Законом трудящимся гарантируется обеспеченная старость и помощь государства в случае потери трудоспособности.

Исключительно важную роль в удовлетворении насущных потребностей советского народа, в сохранении его здоровья играет жилище. В шестой пятилетке намечено построить за счет государственных средств жилых домов общей площадью 205 миллионов квадратных метров, что почти в 2 раза больше, чем в пятой пятилетке. Каждый процент этого грандиозного плана жилищного строительства составляет около 40 тысяч 2—3-комнатных квартир.

Много внимания уделяется повышению качества жилищного строительства. М. И. Калинин очень хорошо выразил наши требования к жилищному строительству:

«Надо строить жилые дома так, чтобы они не портили настроения жильцам при возвращении их с работы, чтобы они не коверкали, не притупляли их художественный вкус, чтобы они вместе с тем соответствовали всем практическим потребностям живущих».

Особенно большое значение для сохранения здоровья имеет осуществление мероприятий, намеченных XX съездом партии по сокращению рабочего дня. С 10 марта установлен шестичасовой рабочий день для рабочих и служащих в предвыходные и предпраздничные дни. Установлен сокращенный рабочий день для подростков. Начиная с 1957 года, будет осуществлен переход на семичасовой, а для рабочих ряда ведущих профессий — на шестичасовой рабочий день.

Съездом намечены новые большие мероприятия по бытовому обслуживанию народа. Они освободят женщину от многих забот по дому, создадут возможности для более активного участия ее в политической, культурной и хозяйственной жизни страны.

Много времени у женщин отнимает работа по домашнему хозяйству. В. И. Ленин называл домашнюю работу самой мелкой, самой черной, самой тяжелой, самой отупляющей человека работой. Он говорил, что «для полного освобождения женщины и для действительного равенства

ее с мужчиной нужно, чтобы было общественное хозяйство и чтобы женщина участвовала в общем производительном труде. Тогда женщина будет занимать такое же положение, как мужчина» (В. И. Ленин, Соч., т. 30, стр. 25).

Ярким проявлением глубокой заботы Коммунистической партии и Советского правительства об улучшении быта трудящихся является постановление Центрального Комитета КПСС и Совета Министров СССР «О мероприятиях по улучшению работы предприятий общественного питания».

Общественное питание способствует перестройке быта трудящихся на социалистических началах. Хорошо организованная работа столовых, кафе, закусочных позволит высвободить миллионы женщин от многих домашних забот, даст им возможность заняться общественно-полезным трудом, больше уделять внимания воспитанию детей.

В 1956—1960 годах сеть столовых будет увеличена не менее чем на 50 процентов. Отпуск обедов, завтраков и ужинов на дом будет увеличен в несколько раз. Оснащение столовых новейшей техникой и применение в них передовых методов работы удешевит стоимость обедов, увеличит круг населения, пользующегося услугами предприятий общественного питания.

Для того, чтобы сократить затраты населением времени на приобретение товаров, увеличивается сеть магазинов, открываются магазины без продавцов. Большое применение получат как в общественном питании, так и в торговле различного рода автоматы.

В шестой пятилетке будет улучшено обслуживание населения городским транспортом, банями, прачечными. проектируется увеличить число газифицированных квартир в 2,5 раза по сравнению с пятой пятилеткой, должен быть резко увеличен выпуск стиральных машин, холодильников, пылесосов и других машин, приборов, приспособлений, облегчающих домашнюю работу и будет снижена их стоимость.

Женщина в СССР, кроме производственной и общественно-политической работы, выполняет еще одну огромной государственной важности задачу — воспитание подрастающего поколения.

Огромные средства расходует наше государство на пособия многодетным и одиноким матерям и на новорожденных. Увеличен отпуск по беременности с 77 до 112 ка-

лендарных дней с выдачей пособий в установленном порядке. Увеличение дородового отпуска дает возможность женщине, готовящейся стать матерью, укрепить свое здоровье. А после рождения ребенка мать сможет спокойно восстановить свои силы и в течение почти двух месяцев полностью посвятить свое время уходу за ребенком. В городах, селах много женских и детских консультаций, детских яслей, детских садов.

В шестой пятилетке предусматривается построить детских яслей и детских садов в 2,4 раза больше, чем в пятой пятилетке. Прирост мест в яслях составит 400 тысяч. Это позволит почти полностью удовлетворить запросы работающих матерей-работниц.

Намечено также значительно расширить сеть родильных домов, детских консультаций, молочных кухонь, создать школы-интернаты.

В шестой пятилетке принимаются меры к тому, чтобы еще более полно удовлетворялись потребности населения в медицинской помощи. Число больничных коек будет увеличено в 1960 году на 28 процентов по сравнению с 1955 годом. Увеличивается также число мест в санаториях, в домах отдыха, увеличивается выпуск наиболее эффективных лечебно-профилактических средств.

Все эти мероприятия, утвержденные XX съездом партии, советский народ воспринимает с чувством глубокой благодарности, видя в них ощутимые черты коммунизма.

I. СОДЕРЖАНИЕ ЖИЛИЩА

Человек около двух третей своей жизни проводит в жилище. От того, как содержится жилище, в большой мере зависят здоровье человека и его работоспособность. Если квартира неблагоустроена и содержится плохо, она может способствовать возникновению различных заболеваний. Напротив, благоустроенное жилище оказывает благотворное влияние на человека. Возвращаясь домой после трудового дня, человек может хорошо отдохнуть в уютной квартире. Благоустроенное, уютное, красивое жилище способствует повышению настроения и работоспособности, сохранению здоровья.

Как же нужно содержать жилище, чтобы оно отвечало основным гигиеническим требованиям — было чистым, светлым, сухим, уютным, красивым?

1. ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Основное гигиеническое требование, предъявляемое к жилищу, — это **чистота.** Чистота — неотъемлемая черта культурного быта человека и одно из самых надежных средств борьбы с заразными заболеваниями.

Для поддержания чистоты необходимо, прежде всего, как можно меньше заносить грязи в жилище. Не следует входить в дом, не очистив тщательно от грязи и пыли обувь. У входа в дом надо устроить скребки и другие приспособления для очистки обуви. Верхнюю одежду и обувь обязательно оставлять в передней. В комнатах надо хранить только самые необходимые вещи. Чем больше вещей в комнатах, тем больше накапливается пыли на них, тем труднее проводить уборку.

Как проводить уборку в квартире

Различают два вида уборки: ежедневную и «генеральную».

Ежедневную уборку следует проводить так: утром надо открыть форточку или, если позволяет погода, распахнуть окно. На подоконник или на стулья перед открытой форточкой положить постельные принадлежнсти. Влажной тряпкой обтереть неполированную и нелакированную мебель, двери, оконные стекла, подоконники и оконные рамы, отопительные приборы. Полированную или лакированную мебель можно вытирать сухой мягкой тряпкой из ворсистого материала (не шерстяного). Затем надо отряхнуть салфетки, скатерти, постлать постели. После этого влажной тряпкой, надетой на щетку, вытирают пол.

Вытирать пол надо только влажным способом. Подметание пола сухим веником нерационально, так как пыль не уничтожается, а поднимается в воздух и оседает на различных предметах.

Примерно раз в месяц надо делать общую, «генеральную» уборку. Во время общей уборки квартиру чистят основательно (моют окна и двери, обметают стены и потолок и т. д.).

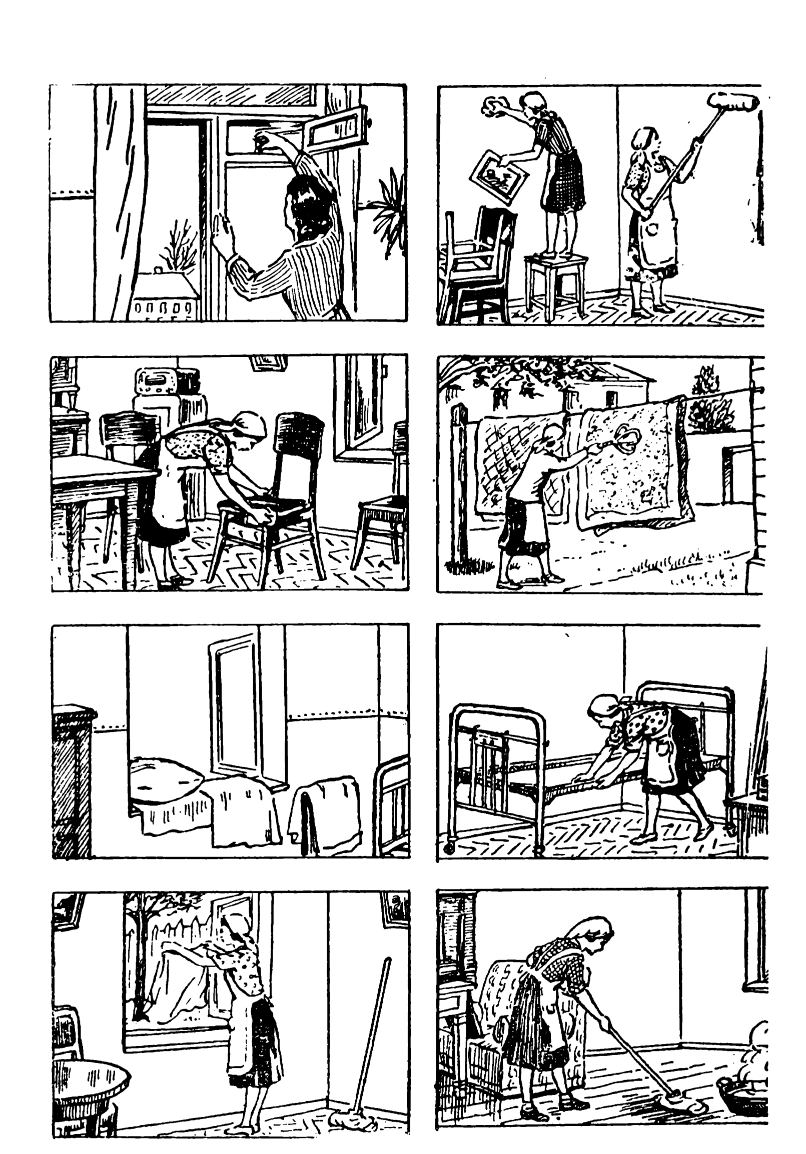
Как мыть и натирать полы

Сильно загрязненные дощатые полы сначала протирают смесью из трех частей речного или горного промытого песка и одной части свежегашеной извести. Мокрой жесткой щеткой или тряпкой из мешковины набирают эту смесь и тщательно протирают ею пол, а затем смывают водой. Если на полу останутся пятна, нужно наложить на них на ночь сырую белую глину, а утром смыть ее. Вымыть чисто полы можно и обычным способом, добавляя в воду примерно полстакана соды на ведро воды.

Для облегчения уборки и экономии времени пол надо покрасить. Дощатый пол, крашеный и некрашеный, следует мыть по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю.

«Работница», 1948 г., № 1.

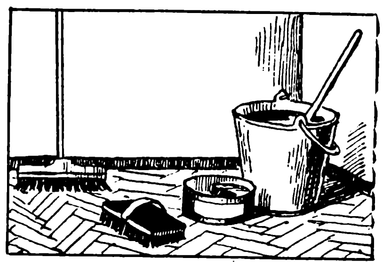
Для натирания паркетных полов употребляется мастика. Мастика для таких полов приготовляется следующим образом. Нагрейте 3 литра воды почти до кипения и растворите в ней 150 граммов поташа. Настрогайте в виде



Уборка квартиры.

стружки 600 граммов пчелиного воску и положите его в поташный раствор. Добавлять воск в поташный раствор следует постепенно, потому что при этом масса вспенивается и может вылиться из сосуда. При добавлении воска жидкость размешивают. После того, как воск растворится, смесь снимают с огня и студят. Обычно на поверхности остывшей массы образуется корка, которую снимают. Восковая масса имеет вид сметаны, в закрытых стеклянных банках она хорошо сохраняется. Перед натиркой полов в 3—4 литрах горячей воды растворяют пакет оранжевой краски, применяемой для окраски хлопчатобумажной материи. В горячий раствор добавляют один литр восковой массы. Жидкость хорошо размешивают.





Перед обработкой пол необходимо вымыть теплой водой с помощью жесткой щетки, а когда подсохнет — покрыть восковой краской. Хорошо просохший пол натирают щеткой, слегка протертой воском. Натирку с помощью мастики производят не чаще одного раза в месяц. Обычно раз в неделю пол натирают до блеска щеткой с воском.

Готовую мастику для натирки полов можно приобрести в хозяйственных магазинах и магазинах химсбыта.

«Работница», 1941 г., № 10.

Если появились жирные пятна на простом деревянном полу, нужно промыть пол бензином, потом посыпать картофельной мукой, покрыть пятно пропускной бумагой и прогладить не очень горячим утюгом. Остатки жира, еще не удаленные бензином, впитаются в бумагу.

Если такие жирные пятна появились на паркетном полу, нужно протереть пол скипидаром, потом посыпать

тальком или порошком белой глины и, покрыв сверху пропускной бумагой, прогладить не очень горячим утюгом.

«Советская женщина», 1949 г., № 1.

Как мыть двери, оконные рамы и стекла

Двери и оконные рамы, окрашенные белой, кремовой или другой светлой масляной краской, надо мыть теплой водой без мыла, добавив лишь ложку нашатырного спирта. Сода и мыло делают краску тусклой. Вода с нашатырным спиртом совершенно удаляет грязь и придает краске блеск. После мытья окно или дверь надо вытереть насухо, иначе появятся неприятные желтые пятна.

«Советская женщина», 1954 г., № 11.

Оконное стекло можно мыть водой, добавив туда нашатырного спирта или водки (1 часть спирта на 10 частей воды). Затем вытереть стекло насухо тряпкой или мягкой, мятой бумагой, лучше всего газетной.

Можно также намазать окно раствором мелкого толченого мела. Когда мел подсохнет, его надо стереть мягким листом бумаги, и после этого стекло приобретет блеск.

Есть и третий способ: смочить тряпку в льняном масле и тщательно протереть стекла, а затем чистой шерстяной тряпкой или промокательной бумагой вытирать стекла, пока на них не останется ни малейшего следа масла.

«Советская женщина», 1954 г., № 11.

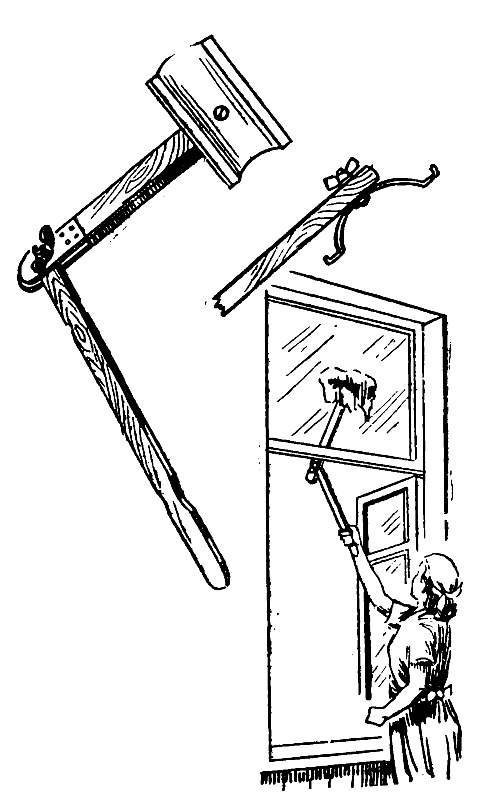
Как устроить стекломойку

Трудно мыть окна снаружи. Приходится высовываться на улицу, рискуя иногда жизнью. Эту же работу можно сделать, не высовываясь наружу, несложным приспособлением, показанным на рисунке.

Ручка его состоит из двух частей, соединенных шарнирно. К ней прикреплена корытообразная пластинка, сделанная из жести. При мытье окна на нее натягивают пористую резину, а когда стекло протирают начисто, то поверх резины закрепляют кусок мягкой ткани. Пластинку можно сделать и другой формы. В середину положить губку, тряпку или бумагу, а края пластинки загнуть внутрь.

«Техника — молодежи», 1954 г., № 5.

Как замазывать окна на зиму


Стекломойка.

Перед замазыванием окон на зиму их следует хорошо промыть. После того как стекла промыты, окна плотно закрывают и замазывают.

Замазку для окон можно приобрести в хозяйственных магазинах. Можно ее приготовить и самому из молотого мела, смешанного в тесто с искусственной или натуральной олифой.

Перед замазыванием рам старую замазку следует удалить, соскабливая ее ножом. В промежуток между зимними и летними рамами помещают вату. Летние рамы замазывать не следует. Иногда можно не замазывать рамы, а оклеить их полосками толстой бумаги. Для оклеивания приготовить клей: в крахмальный клейстер из картофельной муки добавляют немного столярного клея.

Есть и другой способ приготовления клея: растворить столярный клей в воде, дать ему закипеть, отдельно развести ржаную муку в холодной воде до густоты, смешать, влить в кипящий клей и дать раз вскипеть.

Между рамами поверх положенной ваты помещают несколько прокаленных древесных угольков. Кроме того, между рамами можно поместить стаканчики с крепкой серной кислотой или прокаленным хлористым кальцием. С серной кислотой следует обращаться осторожно во избежание ожогов. Уголь и кислота впитывают влагу

из воздуха, благодаря чему стекла не потеют и не замерзают зимой.

Для того, чтобы окна не замерзали, можно стекла между рамами слегка смазать глицерином.

«Работница», 1938 г, № 31.

Как удалить лед с оконных стекол

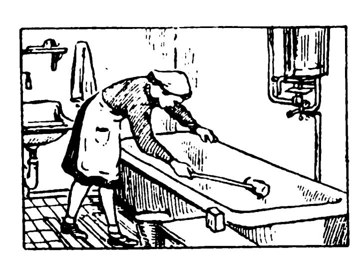
1) Берут раствор поваренной соли, он должен быть теплым, но не горячим. Намачивают им губку или мягкую щетку и водят по оконному стеклу.

2) Крепким раствором хлористого кальция натирают оконное стекло.

«Наука и техника», 1927 г., № 3.

Как мыть умывальники, унитазы, раковины и ванны

Фаянсовые умывальники, унитазы, эмалированные раковины, ванны следует чаще мыть горячей водой с прибавлением раствора кальцинированной соды. После этого их промывают чистой водой и вытирают сухой тряпкой. Сильно загрязненные эмалированные и фаянсовые предметы надо протирать раствором серной кислоты (на 1 литр воды 25—50 граммов купоросного масла) или



раствором соляной кислоты (на 1 литр воды 100 граммов) с помощью тряпки, намотанной на палку. После этого промывать чистой водой.

«Работница», 1954 г., № 5

Уход за коврами

Ежедневно нужно обметать ковер от пыли жестким веничком или метелкой. Раз в две недели производится основательная чистка. Ковер тщательно просушивают и хорошенько выколачивают. Выбивать ковер следует с левой стороны специальной гибкой выбивалкой, чтобы не повредить ворс, а чистить с правой стороны по ворсу. Не рекомендуется при чистке трясти ковер, держа его за углы, и «хлопать» — этим можно надорвать края.

Для чистки ковров особенно эффективны электрические пылесосы.

При уборке ковров и дорожек на длительное хранение нужно их предварительно вычистить, пересыпать мелким порошком нафталина, после чего скатать рулоном и, обернув в мешковину или бумагу, положить в сухое место. Складывать ковер вдвое или вчетверо не рекомендуется, так как от этого образуются заметные складки, портящие внешний вид ковра. Ковры и дорожки, убранные на длительное хранение, надо просматривать через два-три месяца и вновь пересыпать нафталином.

Потемневший от времени ковер чистят горячим отваром пшеничных отрубей. От этого краски его оживут, посветлеют.

Чтобы придать ковру блеск, надо протереть его после чистки денатурированным спиртом.

Жирное пятно, появившееся на ковре, протирают крупными древесными опилками, смоченными в бензине, а затем на некоторое время присыпают ими пятно.

Застарелое чернильное пятно можно вывести винным спиртом, свежее — соком лимона или лимонной кислотой. В том и другом случае надо смочить ватку и прикладывать ее к пятну. Постепенно она впитает в себя чернила. После этого вычищенное место промывают мыльной водой и насухо вытирают полотняной тряпкой.

Чтобы сохранить ковер от моли, можно прибегнуть к следующему способу. Смазать клеем бумажный лист, густо посыпать нафталином, стараясь, чтобы он пристал в возможно большем количестве. Когда клей высохнет, повесить лист на стену под ковер.

Шерстяные дорожки хорошо вычищаются жидкой мыльной пеной.

Бархатные портьеры, покрывала, скатерти надо сначала хорошо очистить от пыли, а потом протереть мягкой шерстяной тряпкой, смоченной в бензине, и дать высохнуть. Затем бархат снова чистят шерстяной тряпкой, но уже смоченной винным спиртом. Пятна от жира удаляют теплой водой, к которой примешивается винный спирт (столовая ложка на стакан).

«Советская женщина», 1955 г., № 12.

Как чистить мебель

Лучше всего поддается очистке деревянная полированная мебель или мягкая, но обитая кожей или дерматином.

Для предохранения мебели от пыли, сохранения качества ткани и отделки сиденья и спинки изделий рекомендуется покрывать чехлами из парусины.

Пыль и загрязнения с лакированных и полированных поверхностей мебели ни в коем случае не следует удалять мокрой тряпкой или горячей водой. Это испортит лицевую отделку — она потускнеет и может вызвать отслоение облицовочной фанеры. Протирать мебель и удалять пыль с лакированной и полированной поверхности нужно при помощи мягкого, сухого и чистого куска фланели, сукна или плюша. Пыль из тканей мягкой мебели рекомендуется удалять пылесосом или же выбивать изделия во дворе обычной плетеной колотушкой.





«Советская торговля», 1955 г., № 45.

Для предохранения диванов, кресел и мягких стульев от моли следует протереть обивку мебели смесью скипидара и нафталина (на один стакан скипидара столовую ложку нафталина). Растворяется нафталин не сразу. Поэтому надо взять сосуд с горячей водой, опустить в него бутылочку с составом и взбалтывать до тех пор, пока нафталин не растворится.

«Советская женщина», 1955 г., № 4

Неполированную мебель надо сначала промыть теплой водой и насухо вытереть мягкой тряпкой. Затем приготовить мастику из равных частей воска, скипидара и керосина. Чтобы растопить воск для мастики, банку с воском ставят в кастрюлю с горячей водой. Полученную массу равномерно наносят на мебель и для блеска натирают суконкой. Для протирки полированной мебели нужна смесь из пяти частей чистого керосина и одной части подсолнечного масла. Перед употреблением смесь надо взболтать, намочить ею шерстяную тряпку и протереть мебель. После этого мебель протирается до блеска чистой сухой тряпкой.

Мебель из красного дерева хорошо протирать репейным маслом.

Для ореховой мебели делают смесь из двух ложек оливкового масла и такого же количества красного вина. Не следует оставлять смесь на поверхности дерева — к нему сразу пристанет пыль, и мебель потеряет блеск.

Дубовую мебель очищают такой смесью: стакан теплого пива, одна чайная ложка сахарного песку и кусочек воска.

Если на полированной поверхности стола появились круги оттого, что на него поставили горячий предмет, можно уничтожить пятно смесью равных частей спирта и растительного масла.

«Советская женщина», 1954 г., № 11.

Плюшевую, репсовую или другую обивку на мебели чистят губкой, смоченной в теплой воде и хорошо отжатой. Жирные пятна протирают бензином.

Кожаную обивку чистят шерстяной тряпочкой, намоченной в сбитых яичных белках. Кожа от этого приобретает свой первоначальный блеск.

Таким же способом можно чистить книги в кожаных переплетах.

«Советская женщина», 1955 г., № 7.

В городских многоэтажных домах трудно выносить мягкую мебель во двор, чтобы выбить из нее пыль. Можно чистить ее в комнатах таким способом: налить в таз холодной воды, намочить большую чистую тряпку, выжать ее и разостлать на диван или кресло и палкой слегка бить по ней. Сырая тряпка впитывает в себя пыль, не распространяя ее по комнате. Как только станет заметно, что тряпка загрязнилась, надо ее прополоскать в чистой воде (воду надо менять) и опять положить на то же место и повторить выколачивание палкой. Делать это следует до тех пор, пока на тряпке не перестанет оседать пыль. Затем тряпку кладут на другое место, пока не очистят от пыли всю вещь.

«Работница», 1946 г., № 11—12.

Как мыть зеркала

Для мытья зеркала делается состав: 3 стакана воды, 3 столовые ложки винного уксуса и 60 граммов толченого мела. Смесь надо вскипятить, а когда она остынет, дать отстояться, и чистой жидкостью протирать стекло, пользуясь кусочком замши, тряпкой или листом газетной бумаги.

«Советская женщина», 1954 г., № 11.

Если зеркало потускнело, протрите его тряпочкой, смоченной в водке, нашатырном спирте или жженой магнезии, смешанной пополам с бензином, потом вытрите насухо.

Зеркало, засиженное мухами, протрите разрезанной луковицей. Через 5—10 минут зеркало вымойте.

Чтобы предохранить зеркало от сырости, надо покрыть амальгаму (обратную сторону стекла) составом из одной части растопленного воска и двух частей скипидара.

«Огонек», 1948 г., № 20.

Зеркало можно восстановить, если на нем образовались темные пятна.

Ножом или бритвой осторожно соскабливают темные пятна, после чего для удаления грязи и жира пятно протирают ватой, смоченной винным спиртом или лучше серным эфиром. Затем на пятно накладывают расплавленный станиоль (в него упаковывают чай, шоколад) и сверху на него капают ртуть (1—2 капли, в зависимости

от размера пятна). Чтобы ртуть не растекалась за пределы пятна, вокруг пятна предварительно накладывают кольцо из воска. Ртуть растирают замшей до тех пор, пока не заблестит станиоль (вместо станиоля можно использовать амальгаму со старого зеркала, которую снимают бритвой или ножом). После этого на пятно кладут чистую бумагу и сверху что-нибудь тяжелое и держат одни сутки.

«Работница», 1954 г., № 9.

Как чистить никелированные вещи

Никелированные предметы два-три раза смачивают смесью из 50 частей спирта (или водки) и одной части серной кислоты. После этого споласкивают водой, а затем воду смывают спиртом или водкой и вытирают полотняной тряпкой.

Если никелированная вещь заржавела, ее покрывают каким-либо жиром и так оставляют на несколько дней затем тщательно протирают нашатырным спиртом. Если ржавчина проникла глубоко, надо вместо нашатырного спирта взять разведенную соляную кислоту. Однако нельзя оставлять кислоту на металле более одной минуты. Сняв жир нашатырным спиртом или соляной кислотой, вещь обмывают водой, а затем полируют мелом.

Если слой никеля покрылся голубоватым налетом, то его надо промывать смесью, составленной из равных частей спирта и серной кислоты. Промывание должно длиться всего несколько секунд. Затем никелированную вещь моют водой со спиртом и вытирают досуха.

«Советская женщина», 1955 г., № 5.

Как чистить серебряные вещи

Серебряные изделия хорошо чистить мелом с нашатырным спиртом. Потом их нужно промыть водой и насухо вытереть. Можно также положить их на несколько минут в горячий водный раствор винного камня, а затем тщательно протереть замшей.

Есть и такой способ: серебряную вещь сначала очищают водой с мылом и еще теплую поверхность смазывают раствором, состоящим из одной части сернокислого натра и трех частей воды. Даже сильно окисленное

серебро через несколько секунд делается светлым. Затем его надо вытереть тряпкой.

Серебряные и посеребренные вещи тускнеют на воздухе. Чтобы избежать этого, следует нанести на них тонким слоем жидкий раствор коллодиума. Незаметная для глаз пленка коллодиума убережет серебро от потускнения. В случае надобности коллодиум легко может быть удалён горячей водой или еще лучше — спиртом.

«Советская женщина», 1955 г., № 4.

Как вычистить платяную щетку

Возьмите лист обыкновенной писчей бумаги. Обогните им ребро стола и плотно прижмите бумагу левой рукой. Взяв в правую руку щетку, трите ею по углу сгиба. Бумагу следует постепенно передвигать, чтобы щетка каждый раз попадала на свежее место.

«Советская женщина», 1949 г., № 1.

2. БОЛЬШЕ СВЕТА И ВОЗДУХА В ЖИЛИЩЕ!

Когда в комнате много света и чистый воздух, у человека повышаются настроение и работоспособность.

Для того, чтобы в жилище было светло, надо постоянно заботиться о чистоте оконных стекол. Грязные оконные стекла способны задержать до 70 процентов света.

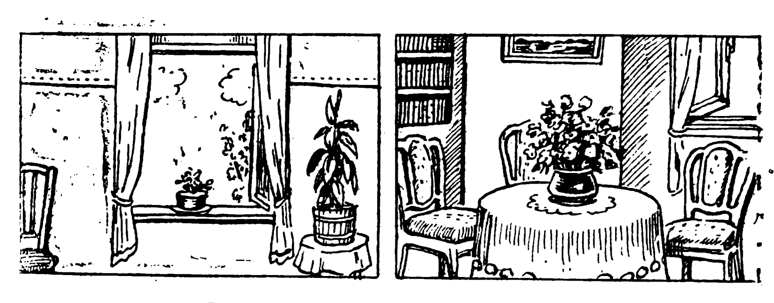
Летом следует систематически мыть окна, а зимой оберегать их от обледенения.

Для того, чтобы было светлее в квартире, стены комнат следует окрашивать в светлые тона. Светлые стены отражают большую часть падающего на них солнечного света, а темные — поглощают. Поэтому при одинаковом освещении в комнате с темными стенами будет темнее, а со светлыми — светлее. Например, светлоголубые стены отражают примерно в 5 раз больше света, чем темноголубые, а белые — в 2,5—3 раза больше, чем светлоголубые.

Не надо забывать и об искусственном освещении. Лампочки в комнатах должны быть достаточной мощности. Следует постоянно заботиться о чистоте лампочек, так как при загрязнении они теряют до одной трети света. Лампочку следует протирать сначала сухой, а затем влажной тряпкой.

В жилище всегда должен быть свежий воздух. Для этого надо систематически проветривать комнаты.

Проветривать жилые помещения надо во всякое время года. Летом следует держать окна по возможности открытыми весь день, а зимой лучше всего проветривать помещение утром (во время уборки), после обеда и вечером — перед сном. Полезно приучить себя спать с открытой форточкой в любое время года. Можно устраивать сквозное проветривание, т. е. одновременно открывать окна (или форточки) и двери в противоположных стенах. Чистый воздух очень быстро вытеснит испорченный, поэтому сквозное проветривание может быть кратковременным. Но при сквозном проветривании надо всем обязательно выйти из комнаты во избежание простуды. Систематическая топка печей также способствует проветриванию. Для сохранения свежего воздуха надо соблюдать и другие гигиенические правила: не загромождать квартиру вещами, своевременно производить уборку и т. д.



Расположение цветов в комнате.

Есть еще и другие причины, которые препятствуют проникновению в комнату солнечных лучей. Иногда забывают утром отдернуть занавески, и они целый день затемняют комнату. Заставляют подоконник большими цветами и другими предметами, заслоняющими свет. Ставят мебель так, что она мешает солнечным лучам проникать вглубь комнаты. Все эти препятствия, конечно, можно и нужно устранять.

Нельзя днем затемнять окна шторами или портьерами. Лишь в жаркие летние месяцы на окна, выходящие к солнцу, можно повесить легкие белые шторы.

На подоконниках можно держать один-два горшка низкорослых растений — кактусы, примулы, гиацинты, маленький куст лимона, герань. Большие кусты герани или

такие растения, как олеандр, фикус, надо ставить сбоку около окна так, чтобы они не заслоняли свет.

Цветы в вазах не надо держать на солнце. Срезанным цветам солнце не нужно. Букеты лучше ставить на стол, на полку, на этажерку, но не на окно.

3. В ЖИЛИЩЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ТЕПЛО И СУХО

Для сохранения здоровья очень важно, чтобы в жилище было тепло и сухо. Человек обычно хорошо себя чувствует, если в жилище постоянно поддерживается температура воздуха в 10—20°С и влажность воздуха невысокая. Сырость в квартире способствует возникновению простудных заболеваний, ревматизма и др.

Особенно важно, чтобы в жилище было тепло в холодное время года. Поэтому необходимо своевременно подготовиться к этому сезону: замазать и заклеить окна, утеплить, если нужно, двери, пол, потолок, стены, отремонтировать печи.

Как же отапливать жилище, чтобы в нем на протяжении суток поддерживалась более или менее равномерная температура воздуха, в пределах 18—20°С?

В тех квартирах, где есть центральное водяное отопление, до некоторой степени можно регулировать температуру при помощи особого вентиля, имеющегося у каждой батареи.

В квартирах же, где отопление печное, успех отопления зависит от многих причин: от конструкции печи, ее расположения, от характера и количества дров, умения топить печи и др.

Как топить печи

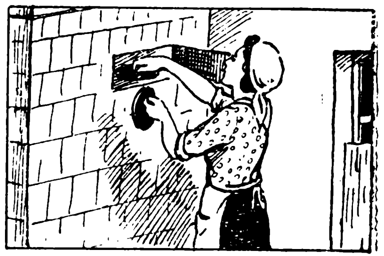
При возобновлении отопления после длительного перерыва следует проверить состояние дымоходов и наличие тяги. Проверка производится горящей бумагой или спичками через вьюшечную дверцу.

При недостаточной тяге необходимо очистить от сажи дымоход как сверху (в стояке), так и в горизонтальной части — от вьюшечной дверцы до дымового стояка и в колене перед ним. Полезно также прожечь дымоход сжиганием в нем бумаги.

Следует, кроме того, иметь в виду, что открытая вьюшечная дверца или щели в дымовой задвижке снижают

силу тяги, а открытая форточка в окне комнаты, наоборот, улучшает тягу.

Как правило, очистка дымоходов отопительных печей должна производиться не менее двух раз в отопительный сезон.

До укладки дров в топливник колосниковую решетку и зольник необходимо очистить от золы, чтобы обеспечить равномерный проход воздуха к горящему топливу.

Дрова должны быть сухими и наколотыми на поленья одинаковой толщины (в среднем около 8—10 сантиметров). Лучшие дрова — дубовые и березовые.

Укладку дров следует делать с прозорами и с таким расчетом, чтобы до верха топливника, во всяком случае, оставалось над дровами свободное пространство не менее 20 сантиметров.

Во избежание бесполезного охлаждения топливника из-за частого открывания топочной дверцы, рекомендуется закладывать в печь все топливо сразу или, в крайнем случае, за два приема.

Категорически запрещается применение для разжигания дров горючих жидкостей: бензина, керосина и т. п. Разжигать следует сухой лучиной и бумагой.

Для правильной и экономной топки печей следует регулировать приток воздуха в топливник (через поддувальную или топочную дверцы) и тягу в трубе (посредством задвижки или вьюшки).

Основной ошибкой, обычно допускаемой при топке печей, является впуск в топливник печи излишнего количества холодного воздуха через открытую топочную дверцу; это ведет к охлаждению топки и дымооборотов печи и к неэкономному расходу топлива.

Большой засос воздуха, сопровождаемый «гудением» печи, часто ошибочно принимается за хороший показатель работы печи, тогда как в действительности это гудение допустимо только при разжиге топлива, а в дальнейшем поступление воздуха следует уменьшить.

Когда загорятся дрова, и притом надежно, то при глухом поде и одиночной топочной дверке, последнюю следует держать несколько приоткрытой (примерно на 2—3 сантиметра), чтобы приток воздуха был в умеренном количестве. При двойной топочной дверке наружную следует держать совершенно открытой, а внутреннюю, имеющую отверстия для притока воздуха, плотно закрыть. При наличии колосниковой решетки топочную дверцу следует плотно закрыть, поддувальную открыть для притока воздуха. Задвижку или вьюшку в обоих случаях надо немного прикрыть (после растопки) до средней тяги.

В случае плохой тяги, когда печь дымит (например, при теплой погоде или при низкой трубе), рекомендуется прогревать печь и дымовую трубу (через вьюшечное отверстие) легкой растопкой.

При недостаточном количестве воздуха в топливнике наблюдается дым, при излишке воздуха печь «гудит». Горение должно быть ровным и спокойным, пламя — светлое и яркое (соломенного цвета), тогда будет полное сгорание топлива и его газов.

Топочную дверцу во время топки следует открывать возможно реже. Обычно дрова, более сырые или находящиеся у стен топливника, горят несколько медленнее. Необходимо сваливать их или подгребать по мере освобождения к середине колосниковой решетки, на слой горячих углей.

Все эти операции следует производить быстро и возможно реже.

После сгорания дров в топливнике может остаться много углей. Не следует торопиться с окончанием топки. Необходимо снова разровнять угли по всей площади решетки для равномерного прогорания, чтобы не оставались головешки. Только тогда, когда в топливнике, над слоем перемешиваемого угля, не наблюдается голубовато-синего пламени, топку печи можно считать законченной; через 3—5 минут следует плотно закрыть все дверцы, дымовую задвижку или вьюшку. Если это проводится раньше, то можно отравиться угарным газом.

Иногда думают, что угарный газ (окись углерода) имеет запах, то есть, как говорят, «пахнет угаром». Это большая ошибка. Угарный газ не имеет запаха, обнаружить его появление бывает очень трудно. Легкое отравление угарным газом вызывает головную боль, а тяжелое отравление может привести и к смертельному исходу. Иногда, правда, в комнате появляется и неприятный запах, но он бывает лишь в тех случаях, когда, помимо окиси углерода, в воздух попали другие газы или дым.

Топка печей в квартирах не должна производиться позже 21 часа.

А. И. Скачков, «Печник»; М. В. Малышев, «Печи и плиты для жилых зданий».

Как экономно расходовать топливо

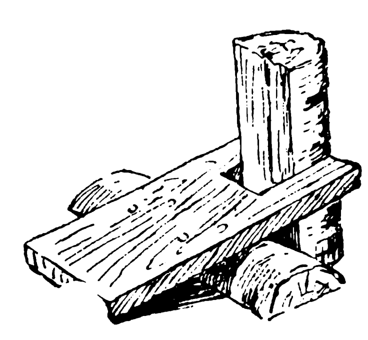
Для отопления жилых помещений голландскими печами обычно расходуется большое количество дров. В целях экономии топлива можно предложить следующий способ отопления.

На кирпичный под топливника голландской печи, расположенный за колосниковой решеткой, укладывается от 20 до 40 килограммов камней (в зависимости от размера печи). Затем на колосниковую решетку кладутся дрова, причем количество их может быть сокращено не менее чем на одну четверть. Отопление ведется обычным порядком. Накаленные камни долгое время сохраняют в печи тепло, вследствие чего периоды между топками увеличиваются.



Этот способ можно применить и для отопления печей других конструкций, например, русских печей, с той лишь разницей, что в русскую печь следует закладывать большее количество камней — до 60 килограммов.

«Крестьянка», 1951 г., № 2.



Приспособление для колки дров.

Приспособление для колки дров

Для удобной колки дров можно сделать следующее несложное приспособление.

Приспособление для пилки дров

При пилке дров в козлах бревно все время перекатывается. Если в одном из упоров козел сверху закрепить кусок старой пилы, то зубья вонзятся в древесину, и тогда бревно можно будет пилить, не придерживая рукой.

«Техника-молодежи», 1954 г., № 5.

Как наточить и развести пилу

Точка пилы производится трехгранным мелким напильником; при этом важно, чтобы на каждый зуб приходилось одинаковое количество движений напильника. Если, например, первый зуб наточен тремя движениями, то и все остальные зубья нужно точить тоже тремя движениями напильника. Неравномерное количество движений отразится на качестве работы. Развести пилу — это значит отогнуть зубья попеременно в обе стороны так, чтобы полученный при пилке разрез оказался несколько шире полотна пилы. Благодрая этому полотно пилы будет меньше зажиматься и тереться о дерево.

Для разводки пилу зажимают в тиски и затем особым инструментом, называемым «разводка», отгибают один зуб пилы в одну сторону, следующий — в другую и т. д. «Разводка» — это железная пластинка с пропиленной в ней щелью, по ширине несколько большей, чем толщина полотна пилы.

При отсутствии «разводки» можно пользоваться плос-

когубцами. Отгибая зубья, надо следить, чтобы все они были отогнуты равномерно. Когда все зубья отогнуты, следует проверить разводку на свет по длине пилы, и если какой-нибудь зуб сведен слишком в сторону или отогнут недостаточно, надо его исправить.

Как бороться с сыростью в квартире

Во многих случаях сырость в квартире возникает при неправильном ведении хозяйства.

Возникновению сырости способствует стирка и сушка белья, варка пищи, производимые в комнатах, неисправность крыши, неисправность пола и др.

Для предупреждения и борьбы с сыростью надо выполнять следующие правила:

1. Стремиться к тому, чтобы в воздух комнаты не поступало слишком много водяных паров. Для этого стирку и сушку белья лучше всего проводить в прачечных или же на кухне, а не в жилых комнатах. Приготовление и варку пищи надо проводить также на кухне.
2. Чаще проветривать комнаты, особенно по утрам.
3. Не заносить в комнаты влажные предметы.
4. Как можно меньше хранить жидкостей в квартире.
5. Не ставить вещи близко к стенам.
6. Регулярно топить печи, поддерживать в помещении равномерную температуру.
7. Своевременно производить ремонт в квартире.

4. БОРЬБА С НАСЕКОМЫМИ, ГРЫЗУНАМИ И ДОМОВЫМ ГРИБКОМ

Основным условием предупреждения распространения насекомых и грызунов является гигиеническое содержание жилища.

Если хозяйка систематически проводит тщательную уборку жилища, то в жилище не будет ни насекомых, ни грызунов.

Если же насекомые (тараканы, клопы, блохи) появились в квартире, то уничтожить их не так трудно. Для этого нужно купить в аптеке порошок пиретрума и распылять его в тех местах, где насекомые гнездятся. Это средство губительно действует на насекомых и менее вредно для человека, чем ДДТ. Применение последнего должно быть ограничено.

Как бороться с мухами

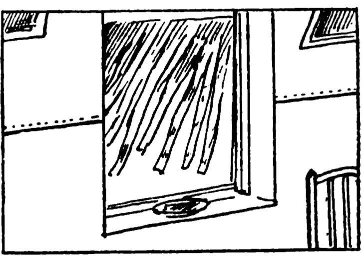
Особенно большое значение имеет борьба с мухами. Мухи плодятся в конском и свином навозе, в гниющем мусоре, в уборных. Залетая в жилище, мухи на своих лапках, брюшке, крыльях переносят частички отбросов, а вместе с ними микробы и яйца глистов, и заражают пищевые продукты, готовую пищу, различные предметы. Мухи являются главными разносчиками желудочно-кишечных заболеваний — дизентерии, брюшного тифа и других заболеваний.

Для борьбы с мухами можно применять дуст ДДТ, мухоловки, липкую бумагу, мухоморы и др.

Мухи не выносят запаха клещевины. Поэтому это растение можно поставить на каждое окно, и мухи не будут залетать в комнату.

Но самое рациональное средство борьбы с мухами — это уничтожение источников выплода мух. Надо содержать двор в чистоте, своевременно вывозить навоз, благоустроить уборную, помойную яму, систематически их дезинфицировать. Необходимо, чтобы и дворовая уборная и помойная яма имели плотные, непроницаемые выгреба и постоянно были закрыты.





Необходимо также, чтобы в комнатах и на кухне была идеальная чистота и порядок, чтобы продукты питания и пищевые отбросы не оставались открытыми.

Как защищаться от укусов комаров

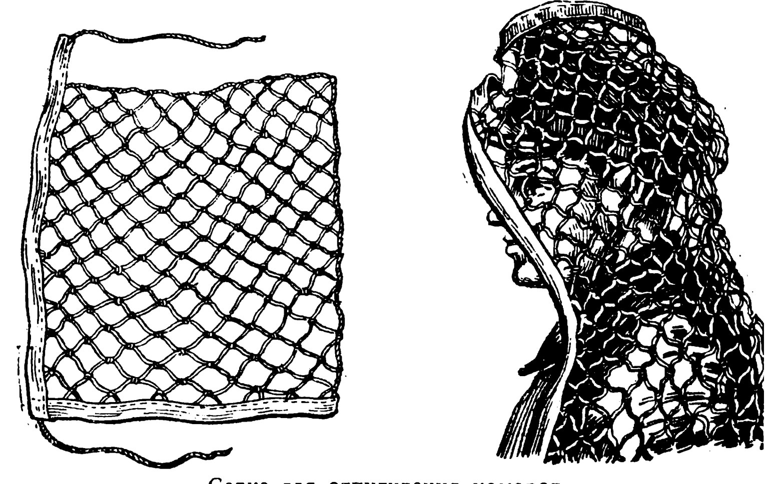
Для защиты от укусов комаров применяют сетки из марли или тюля, закрывающие голову и шею. Эти сетки необходимо укреплять на шляпе или на широком ободе,

чтобы они не соприкасались с кожей (иначе комар укусит и через сетку).

В некоторых районах нашей страны население, сильно страдавшее от всякого «гнуса» — комаров, мошек, слепней, издавна применяло разнообразные способы защиты от этих насекомых. Одним из излюбленных средств для отпугивания комаров был деготь. В старинном лечебнике, написанном около 300 лет назад, дается такой совет: «Если хочешь, чтобы тебя не ели комары, то возьми платок, смочи его дегтем и положи на голову, на шапку».

Различные вещества, в том числе и деготь, для отпугивания комаров применяются и в настоящее время.

Очень хороший способ для отпугивания комаров предложили действительный член Академии наук СССР и Академии медицинских наук СССР Е. Н. Павловский, Г. С. Первомайский и К. П. Чагин.



Сетка для отпугивания комаров.

Кусок бредневой дели (сетки) длиной в 80—90 сантиметров и шириной в 60 сантиметров тщательно пропитывают жидкостью, отпугивающей комаров. Сетку отжимают, высушивают на воздухе в тени и прикрепляют к головному убору так, чтобы она ниспадала на плечи, а лицо оставалось открытым. Вместо сетки можно взять марлю, сложенную в несколько слоев.

Существует много рецептов для приготовления жидкости, отпугивающей комаров. Приводим два из них:

1) креолина — 15 частей, воды — 85 частей;

2) едкой щелочи — 5 частей, воды — 100 частей, березового или соснового дегтя — 10 частей.

Каждые 10—12 дней, а иногда и чаще, следует снова пропитать сетку, так как она перестанет отпугивать комаров.

Сетки носят в те часы, когда комары больше нападают на людей — вечером и под утро.

Очень хорошим средством для защиты от укусов комаров является жидкость диметилфталат. Этой жидкостью смачивают руки, шею и лицо; в течение 3—5 часов после смачивания комары не кусают. Можно пользоваться для этой цели и гвоздичным маслом и десятипроцентным водным раствором мыла «К».

Для защиты от укусов комаров очень полезны просторные пологи из тюля, газа и марли. Их подвешивают над постелью, края их заправляют под матрац. Для отпугивания комаров можно повесить на кровать тряпку. смоченную гвоздичным маслом или такой смесью: 100 частей вазелина, 10 частей нафталина и 1 часть камфоры.

Надежный способ защиты жилища от комаров — устройство на окнах особых металлических сеток с мелкими ячейками; к дверям пристраивают тамбур из сеток.

Н. Н. Плотников, «О комаре и малярии», М., 1951 г.

Как предотвратить появление жуков-точильщиков в мебели

Чтобы предотвратить появление жуков-точильщиков в мебели, рекомендуется весной протирать мебель жидкостью, составленной из 100 частей скипидара, 5 частей воска, 5 частей парафина и 3 частей керосина.

Для уничтожения появившихся жучков приготовляется смесь из 3 частей скипидара и одной части керосина, или из 3 частей креозота и одной части керосина, или из одной части креозота и 5 частей бензина.

«Советская женщина», 1955 г., № 2.

Как бороться с грызунами

Чтобы в жилище не могли проникнуть мыши и крысы, надо заделать все щели в полу. Если мыши или крысы прогрызли отверстие в углу, под плинтусом, под дверью

или в другом месте, надо заделать это отверстие железом или забить кирпичом.

Пищевые продукты и питьевую воду следует хранить так, чтобы мыши и крысы не имели к ним доступа. Нельзя оставлять на столах и на полу крошки, не следует держать открытым ведро с пищевыми отбросами.

Если в жилище появились мыши или крысы, можно уничтожить их с помощью ловушек и капканов. Ядовитые приманки можно применять только под наблюдением специалистов.

Пойманных или убитых крыс и мышей нельзя трогать голыми руками, так как среди них могут оказаться больные туляремией, а этой болезнью заражаются и люди. Ловушку с крысой или мышью надо погрузить в воду, убитых мышей или крыс сжечь или закопать в землю, пользуясь щипцами или лопатой.

Хорошо действует испытанное народное средство. В местах, где водятся крысы или мыши, надо поставить несколько тарелок, наполненных солодом или мукой, перемешанной с негашеной известью. Эта смесь вызывает сильную жажду; поев ее, грызуны набрасываются на воду и погибают.

Борьба с домовым грибком

Очень опасными разрушителями деревянных частей зданий являются домовые грибки Merulius lacrimans (домовой гриб), Polyporus vaporaria (белый трутовик) и Canyophora Ceteballi (пленчатый гриб).

Самый опасный разрушитель древесины — это домовой гриб — Merulius lacrimans (слезящийся гриб), который распространяется в здании там, где к деревянным частям нет доступа свежему воздуху, зато они доступны увлажнению.

Заметить появление домового грибка не трудно. Вначале на бревнах стен, досках пола появляется белый пушок или похожие на вату скопления нитей. Позже проступают желтые, розовые, сиреневые пятна. Они постепенно превращаются в светлосерые пленки с серебристым оттенком. Иногда образуются особые шнуры толщиной до десяти миллиметров, которые проникают по каменным стенам из одного перекрытия в другое. Таким путем грибы распространяются по всему зданию. Древесина, на которой поселяется гриб, постепенно изменяет свой обычный

цвет, темнеет, трескается, легко крошится и иногда превращается даже в порошок. За пять-шесть месяцев грибы разрушают древесину.

Особенно быстро разрушают грибы влажную древесину. Если дом построен на сыром грунте и если между деревянными стенами и фундаментом нет изолирующей прокладки, то почвенная вода свободно проходит в стены, и древесина становится сырой.

Влага попадает в здание вместе со строительными материалами — деревом, глиной, и это уже таит в себе опасность появления гриба. Кроме того, дождь и снег проникают в здание через слуховые окна, щели в карнизах и кровле. Значит, для того, чтобы предупредить появление домовых грибов, нужно самым решительным образом бороться с избытком влаги в помещении.

Часто грибы поражают полы первого этажа. Чтобы уберечь их, необходимо засыпать землю под полом сухой глиной, смешанной со щебенкой и известью, добавить немного цементного или известкового раствора и утрамбовать.

Высота пола над землей должна быть примерно 30 сантиметров. Очень важно, чтобы лаги, на которых лежат доски пола, не касались земли. В полу для вентиляции необходимо сделать решетки или щелевые плинтусы.

Обнаруженные грибные налеты в виде ватообразных скоплений или нитей надо срочно удалить. Деревянные части, полностью потерявшие прочность, необходимо заменить новыми. Отдельные места, разрушенные грибом, можно стесать топором или соскоблить, а отходы надо обязательно сжечь, чтобы гриб не распространялся дальше, очищенную древесину надо промазать два-три раза химическим раствором. Для этого годится трехпроцентный раствор фтористого или двухпроцентный раствор кремнефтористого натрия или пятипроцентный раствор кремнефтористого аммония, хлористого цинка.

Как приготовить, например, трехпроцентный раствор фтористого натрия?

Надо взять 30 граммов этого вещества, засыпать его в литр горячей воды и хорошо размешать. Когда химикат растворится, промазать древесину кистью или опрыскать ее горячим раствором. Проделывать это надо каждые два-три месяца.

Если не окажется перечисленных химических веществ, можно использовать десятипроцентный раствор медного

купороса или пятнадцатипроцентный раствор железного купороса. Правда, действуют они значительно слабее.

Для участков древесины, очень сильно пораженных грибом, применяется особая паста. Для того, чтобы приготовить ее, надо на один квадратный метр древесины взять 150 граммов фтористого натрия, 135 граммов жирной глины и 200 граммов воды. Воду довести до кипения, засыпать в нее фтористый натрий и тщательно помешать. Затем небольшими порциями добавлять просеянную глину. Всю эту массу снова перемешать. Достаточно обмазать древесину пастой один раз — и дальнейшее развитие домового гриба прекратится.

Вместе с тем необходимо предупредить: все химические вещества, о которых говорилось выше, ядовитые. Обращаться с ними надо осторожно. Надо внимательно следить, чтобы они не попадали на лицо и руки. Работать следует в комбинезоне или халате, которые потом обязательно надо выстирать. Во время работы нельзя курить, принимать пищу. Как только все будет закончено, надо тщательно умыться теплой водой с мылом.

«Крестьянка», 1955 г., № 11.

5. УХОД ЗА ПРЕДМЕТАМИ ДОМАШНЕГО ОБИХОДА, СПОРТИВНЫМ И КУЛЬТУРНЫМ ИНВЕНТАРЕМ

Швейная машина

Для смазки швейной машины надо применять хорошее чистое масло, специально для швейных машин. Строго воспрещается смазывать машину глицерином или горчичным маслом, которые засыхают на рабочих поверхностях, вследствие чего машина начинает плохо действовать. Нельзя разбавлять масло керосином. Перед смазкой нужно вычистить смазочные отверстия, чтобы грязь не попала на подшипники.

Если машина работает ежедневно, надо ее смазывать каждый день перед началом работы, если же ею пользуются время от времени, то смазывают перед употреблением.

При смазке достаточно капнуть на каждую точку 2—3 капли масла. Большое количество масла все равно вытечет и при шитье загрязнит материю. После смазки надо несколько раз прошить кусок ненужной материи, чтобы устранить излишнее масло и грязь

Если зимой машина стоит в холодном помещении и ее переносят в теплое, то надо подождать, пока она нагреется, так как застывшее масло препятствует легкому ходу машины, а смазка холодной машины была бы безрезультатной. После того, как машина в теплом помещении нагреется, надо вытереть тряпкой запотевшие части, особенно внутри, для чего надо откинуть машину. Вытирание запотевших частей предотвращает ржавление. Перед шитьем машину смазывают.

Если машина работает ежедневно, то после окончания работы надо чистить верхнюю часть, а время от времени и изнутри.

После продолжительного шитья пространство между гребенкой подачи и доской забивается волокнами ткани, которые образуют жесткую подушку, препятствующую работе гребенки подачи. Для устранения этого надо отвернуть пластинку и вычистить грязь.

Воспрещается чистить машину бензином, так как он сушит все трущиеся поверхности и растворяет лак и краску. Чистить надо керосином, а затем снова смазывать маслом.

Продувать машину воспрещается, особенно сжатым воздухом, так как при этом грязь и пыль попадают в подшипники и они могут быть повреждены.

Велосипед

Велосипед надо содержать в чистоте, удаляя грязь и пыль после каждой поездки.

Периодически следует подтягивать резьбовые соединения и смазывать механизмы. Цепь должна быть натянута так, чтобы ее провисание было 10—15 миллиметров. Слишком сильное натяжение вызывает быстрое вытягивание цепи, слишком слабое — спадение с зубчаток.

Не рекомендуется разбирать велосипед без надобности, так как при этом нарушается приработка деталей и увеличивается износ.

Нельзя ездить при низком давлении в шинах. Это приводит к преждевременному износу их, вырыванию вентиля и разрыву камеры.

Чтобы проверить давление, на шину нажимают двумя большими пальцами. Если она сдавливается на одну треть или на половину высоты, значит, накачивать больше не нужно.

Не рекомендуется перегружать велосипед — ездить вдвоем или перевозить на багажнике груз более 12 килограммов.

Следует избегать пользования велосипедом в дождливую погоду, так как от влаги портятся покрышки, седло и войлочная подкладка, а на металлических частях может образоваться коррозия. Сырое седло нужно снять и просушить.

По окончании сезона велосипед следует разобрать, все трущиеся детали тщательно промыть в керосине, протереть чистой тряпкой и смазать нейтральным техническим вазелином или автолом. Все никелированные и хромированные части начисто протереть сухой мягкой тряпкой и также покрыть слоем смазки. Для лучшей сохранности велосипед нужно держать подвешенным за верхнюю трубу рамы или разобранным на основные узлы. При этом давление воздуха в шинах не должно превышать одной атмосферы, что вполне достаточно, чтобы шины имели нормальную форму. Если велосипед хранится в собранном виде на полу, необходимо время от времени подкачивать воздух в шины и поворачивать колеса, чтобы менять места соприкосновения шины с полом.

Повышенная влажность воздуха вредно отражается на металлических частях, а слишком сухой воздух с высокой или очень низкой температурой приводит в негодность резину. Поэтому рекомендуется шины снимать и хранить в прохладном закрытом помещении.

Радиоприемник

Радиоприемник — сложный аппарат, и обращаться с ним нужно осторожно и бережно. Приемник не должен находиться в сыром помещении, на солнцепеке или возле горячих печей, так как сырость и высокая температура вредно отражаются на нем. Не должен он также подвергаться воздействию вредных испарений (например, кислотных), могущих разрушить материал деталей.

Нужно знать, что приемник рассчитан на питание от сети напряжения переменного тока 110—127 и 220 вольт. Работоспособность его гарантируется только в пределах плюс 10% — минус 20% от нормального напряжения сети.

Перед наступлением грозы следует прекращать прием и заземлять антенну.

Поворачивая ручки управления, ни в коем случае не нужно прилагать больших усилий.

Не следует вынимать шасси приемника или громкоговоритель из ящика, так как можно повредить приемник.

При отсутствии приема, если при этом шкала освещается, необходимо убедиться, нет ли обрыва в антенных катушках, защищен ли конец антенны, включенный в гнездо приемника, и не соединилась ли она где-нибудь с заземленными предметами. Если антенна не вызывает подозрений, то следует убедиться в том, что при повороте переключателя диапазонов (правая ручка) слышится потрескивание, а в случае отсутствия потрескивания и шорохов проверить, плотно ли вставлены лампы.

Если приемник не работает и шкала не освещается, то прежде всего надо убедиться, есть ли напряжение в штепсельной розетке. Если сеть исправна, то необходимо сменить предохранитель на запасный.

Если приемник работает, а шкала не освещается, это значит, что сгорели лампочки освещения шкалы и их надо заменить. Для смены лампочек нужно вынуть патрончик, установленный на подшкальнике.

При явно недостаточной громкости работы приемника, если есть уверенность, что напряжение сети не сильно понижено, рекомендуется проверить лампы, поочередно заменяя их заведомо годными. Для смены лампы нужно снять заднюю стенку, предварительно выключив приемник из сети питания. В случае, если сгорел предохранитель, его заменяют запасным, вынув сгоревший и вставив новый, как указано на задней стенке.

Все современные приемники рассчитаны на беспрерывную работу в течение неограниченного времени, но для предохранения деталей от перегрева следует по возможности давать приемнику отдых после 4—6 часов непрерывной работы.

Щипковые инструменты и гармоника

Необходимо, чтобы щипковые инструменты — гитары, балалайки, домры и др. — всегда находились в сухом месте. Нужно избегать резких колебаний температуры в комнате, где хранятся щипковые инструменты, так как от этого они могут покоробиться, а отдельные части расклеиться. Нельзя класть или вешать музыкальные инстру-

менты вблизи отопительных приборов, а также на солнцепеке. Не рекомендуется обтирать щипковые инструменты мокрой тряпкой. Сырость и влага портят полировку и вызывают ржавчину на металлических деталях. Удалять пыль с инструмента нужно сухой и мягкой тряпкой. Пыль разъедает лак и дерево, а откладываясь внутри инструмента, отрицательно влияет на его звучность.

Когда в холодную дождливую или снежную погоду струнные инструменты выносят на улицу, то предварительно ослабляют натяжение струн и надевают чехлы или футляры. Внося в теплое помещение гитару или балалайку, не нужно снимать чехол сразу, а подождать некоторое время, после чего протереть инструменты насухо и приступить к настройке.

Если щипковые инструменты долгое время будут находиться без употребления, то надо обязательно ослабить натяжение струн и чаще протирать сухой тряпкой.

Гармоника изготовляется из различных по структуре материалов, поэтому очень важно знать правила пользования и хранения ее. На гармонике не следует играть на улице во время дождя, снега или тумана, а также сразу после внесения инструмента с улицы в помещение и наоборот. Необходимо дать ему освоить новую температуру.

Не разрешается вытирать пропотевшую полированную поверхность, а нужно ждать самопросушки.

Ружье

Ружье в промежутках между выходами на охоту должно храниться в защищенном от пыли, сухом месте, но не у печки или батареи центрального отопления. Лучше всего хранить ружье под замком в особом шкафу (не в платяном или бельевом, в котором может быть сырость). Можно хранить ружье в футляре или чехле в собранном виде или с отделенными от колодки стволами, в зависимости от того, какой чехол имеется.

Как обязательное правило, дома ружье должно храниться незаряженным. В том случае, если к ружью могут иметь доступ дети или подростки, патроны к нему обязательно должны храниться отдельно под замком. Можно держать ружье в собранном виде без чехла, подвешенным на стене. Вешать ружье лучше стволами вниз, чтобы в каналы не попадала пыль. При таком хранении ружья

следует не реже одного раза в неделю осматривать его, удалять пыль вместе с загрязненной старой смазкой и вновь смывать тонким слоем ружейной смазки.

Лыжи и коньки

После каждой прогулки тщательно очищайте лыжи от снега и льда, протирайте их сухой тряпкой.

Чтобы лыжи дольше сохранялись, не изнашивались и лучше скользили, три-четыре раза в зиму хорошо просмолите их древесной смолой. Просмолку скользящей поверхности лыж производите над горячей плитой в течение 30—40 минут. Смазывать смолой и протирать лыжи нужно несколько раз. Когда дерево впитает достаточное количество смолы и скользящая поверхность лыж станет темно-коричневой, лыжи нужно тщательно и насухо протереть сухой тряпкой и поставить в распорки.

Для того чтобы лыжи лучше скользили по снегу, их нужно смазывать специальными лыжными мазями.

Коньки после прихода в теплое помещение надо досуха вытереть (через 2—4 минуты, когда они запотеют).

В летнее время коньки хранятся в сухом месте в открытом виде или смазанные машинным маслом, если помещение сырое. Ботинки снаружи слегка смазывают рыбьим жиром или касторовым маслом. Задники смазывать не надо, иначе они станут мягкими.

«Уход за одеждой и домашними вещами» (составители Д. А. Раев и И. А. Каторкин), 1955 г.; «Настольная книга охотника-спортсмена», 1955 г.

6. ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ЖИЛЫХ КОМНАТ

«Все мы хотим, — говорил М. И. Калинин, — счастливой, здоровой жизни. Для этого надо жилище сделать также красивым».

Жилище советского человека должно быть удобным, красивым, уютным.

Вопрос об убранстве жилых комнат часто является предметом споров. Одни искренно убеждены в том, что чем больше разложить и развесить дорожек, салфеточек, ковриков, полочек с безделушками, наставить вазочек, тем комната будет красивее; другие — сторонники более строгого стиля. Одни считают, что кровать должна быть

нарядной, с тюлевым покрывалом, полуметровым подзором, кружевными накидками; другие, наоборот, предпочитают скромную, опрятную постель.

Как же лучше обставить комнату или квартиру?

Художественное оформление квартиры зависит от вкуса и привычек человека, его профессии, особенностей жилой площади. Чем культурнее человек, чем выше его эстетический вкус, тем наряднее будет квартира, в которой он живет.

Конечно, всеобщего закона, как красиво обставить жилище, нет и не может быть. Все зависит от индивидуальных условий. Однако есть общие положения, применимые как к большой квартире, так и к маленькой комнате.

Квартиры могут быть: однокомнатные, двухкомнатные и многокомнатные.

Для небольших квартир (однокомнатных и двухкомнатных) рекомендуется приобретать комплект мебели, состоящий из 8—10 предметов.

В многокомнатных квартирах будет хорош гарнитур. Гарнитуры предназначены для оборудования специализированных комнат — кабинетов, столовых и т. д. В зависимости от места использования мебели или характера помещения гарнитуры бывают гостиные, кабинетные, столовые и т. д.

И гарнитур и комплект должны иметь однообразное оформление и отделку (стилевое единство отдельных предметов).

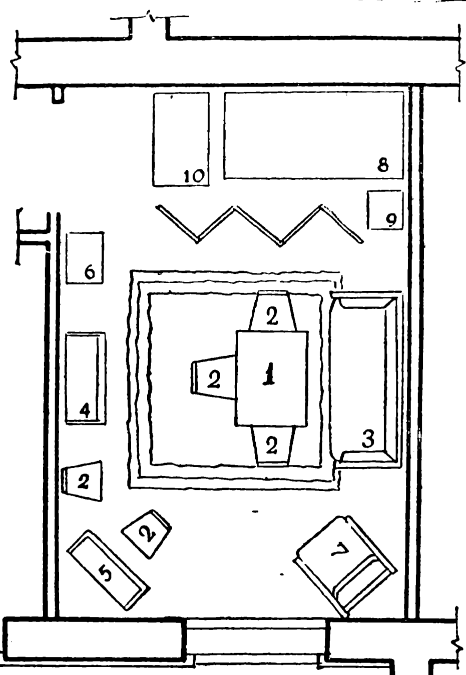
Жилая площадь в однокомнатных квартирах чаще всего бывает 18—23 квадратных метра. Какую же мебель необходимо приобрести для такой квартиры?

Здесь можно удобно разместить следующие вещи: стол обеденный, 5 стульев, буфет, столик для радиоприемника и патефона, диван мягкий, кресло-кровать, шкаф-бюро, кровать полуторная, столик прикроватный, шкаф для платья и белья.

Жилая площадь двухкомнатных квартир колеблется от 24 до 34 квадратных метров. Бóльшая из комнат является обычно общей жилой комнатой, меньшая — спальней.

В такой квартире, при составе семьи из 3 человек, может находиться в среднем 17—20 предметов.

В комнате общего пользования вполне уместятся: стол обеденный, 4 стула, буфет, диван, шкаф книжный,

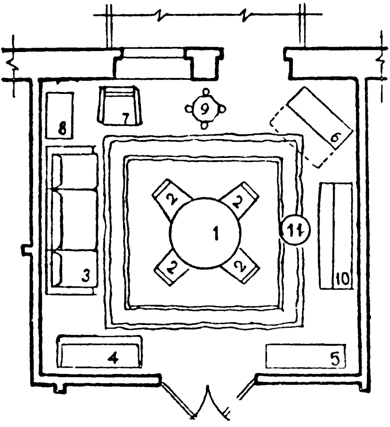


План размещения мебели в однокомнатной квартире.

1 — стол обеденный, 2 — стул, 3 — диван, 4 — буфет, 5 — шкаф-бюро, 6 — столик для радиоприемника и патефона, 7 — кресло-кровать, 8 — кровать, 9 — столик прикроватный, 10 — шкаф для платья и белья.

шкаф-бюро, кресло рабочее, столик для радиоприемника, подставка для цветов, пианино, вращающийся стул.

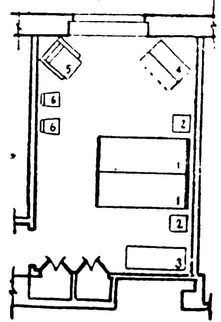
Для спальни мебели потребуется несколько меньше: 2 кровати, 2 столика прикроватных, кровать детская, комод-туалет, кресло мягкое, 2 стула.



План размещения мебели в двухкомнатной квартире в комнате общего пользования.

1—стол обеденный, 2—стул, 3 — диван, 4 — буфет, 5 — шкаф книжный, 6 — шкаф-бюро, 7 — кресло рабочее, 8 — столик для радиоприемника, 9 — подставка для цветов, 10 — пианино, 11 — вращающийся стул.

Вполне понятно, что как количество, так и расстановка предметов не могут являться обязательными. В одном случае необходимо поставить еще одну кровать, в другом — приобрести дополнительно книжный шкаф и т. д. К меблировке каждой квартиры нужно подходить индивидуально. Но важно помнить, — мебель должна занимать не более 35—40 процентов площади комнаты.



План размещения мебели в спальне.

1 — кровать, 2 — столик прикроватный, 3 — кровать детская, 4 — комод-туалет, 5 — кресло мягкое, 6 — стул.

Расставляя мебель, не забывайте, что она должна располагаться в помещении соответственно бытовым процес-

сам (работа, еда, сон, отдых) и быть удобной для использования.

Место для работы в комнате отводится обычно у окна, место для обеда и отдыха — в центре, место для сна — в наименее освещенной части комнаты.

Мебель должна обеспечивать удобное движение по комнате и удобное пользование всеми предметами. Например, ширина проходов в общих комнатах бывает несколько больше, чем в спальнях, так как общей комнатой пользуется одновременно большее количество людей.

Письменный стол желательно располагать в непроходной части комнаты, книжная полка или книжный шкаф должны находиться недалеко от письменного стола, обеденный стол — поблизости от буфета и т. д.

Мебель бывает разная по размеру и цвету, да и комнаты имеют разный размер и высоту. Как же красиво обставить комнату?

Надо помнить:

а) предметы по форме, цвету и размерам должны гармонировать между собой и комнатой;

б) следует строго соблюдать художественное единство, комплектность предметов;

в) комната не должна «задыхаться» от излишнего количества предметов.

Присутствие в комнате крупных предметов, различных по цвету, создает разнобой, разрушает целостное восприятие.

Конечно, нельзя впадать и в крайность. Иногда возможны отступления от правила; мелкие предметы по цвету могут значительно контрастировать друг с другом, однако во избежание общей пестроты таких предметов не должно быть слишком много в помещении.

А что будет, если рядом с нарядной настольной лампой будет стоять комод простой отделки?

Такой разнобой в художественном оформлении резко бросится в глаза, выделит и даже усилит недочеты в отделке комода.

Убранство жилища всегда должно создавать впечатление простора, обилия света и воздуха, ощущение чистоты и свежести. Если же комната перегружена мебелью и различными безделушками ради «красоты», она всегда будет казаться пыльной, тесной и захламленной.

Обставляя и украшая комнату, всегда и во всем придерживайтесь золотого правила: «Лучше меньше, да лучше».

Основными элементами обстановки жилых помещений квартиры являются: мебель, осветительная арматура, декоративные ткани и обои.

Известно, что размер комнаты существенно влияет на выбор мебели, ее расстановку и т. д., влияет он и на окраску стен, потолка, приобретение осветительной арматуры и декоративных тканей.

От чего же зависит выбор цвета для того или иного помещения? Выбор цвета зависит от естественной освещенности комнаты, ее размеров и назначения.

Для выбора цвета окраски или цвета обоев существуют одни и те же правила.

Чем меньше естественного света попадает в комнату, тем в более светлые по цвету (желтоватые, бежевые, терракотовые и т. д.) тона должны быть окрашены стены. Потолки в этих случаях должны быть белыми.

Наоборот, если в комнате много солнца, стены могут быть более глубокими по цвету и несколько темнее — синими, бордо, зелеными, темнотерракотовыми и т. п., а потолкам следует придавать оттенок в тон стен — желтый, голубоватый, бежевый и т. д.

Иногда внутрь помещений через окна попадает свет, отраженный расположенными перед окнами деревьями, различно окрашенными зданиями и т. д. При этом свет внутри помещений оказывается цветным, искажающим цвета всех предметов внутри помещений.

Можно ли как-то сгладить этот недостаток? Да, можно.

Если в комнату через окна попадает, например, большое количество зеленых лучей, отражаемых листвой расположенных перед окнами деревьев, т. е. если комната освещается явно зеленоватым светом, стенам следует придать розовый или красноватый цвет. При такой окраске зеленые оттенки, вызванные цветным освещением, будут менее заметны на предметах внутри комнаты.

Отдельные цвета обладают способностью как бы «раздвигать» комнату. К ним относятся сине-голубые цвета.

Другие (красно-желтые), наоборот, зрительно «суживают» комнату.

Используя иллюзию «выступающих» и «отступающих» цветов и прибегая к определенным приемам окраски, мож-

но несколько уменьшать или увеличивать, суживать или расширять зрительно воспринимаемый внутренний объем помещений. Так, например, при окраске верхней части стен в один цвет с потолком (например, в белый при белых потолках), потолок комнаты заметно снижается.

Чем больше по площади и выше комната, тем крупнее и декоративнее может быть рисунок обоев. Средние (примерно 15—17 квадратных метров) и маленькие (9—12 квадратных метров) комнаты при высоте около 2,9—3,0 метра лучше оклеивать обоями с мелким рисунком, мягких цветов. Если в маленькой, низкой комнате наклеить обои с крупным рисунком, резкие по колориту, она будет казаться еще меньше, а рисунок, постоянно находясь на близком расстоянии, будет утомлять глаза и быстро надоест. Мелкий, тонко нарисованный, с мягкими цветными сочетаниями рисунок обоев на стенах, наоборот, создает впечатление большого объема комнаты, «простора», и обои не будут утомлять зрение.

Наряду с обоями в настоящее время широко применяется покраска стен в различные тона с нанесением различных рисунков. Принцип подбора рисунков такой же, как и при выборе обоев. Покраска стен клеевой краской является более гигиеничной по сравнению с обоями.

Для кухонь и санитарных узлов надо выбирать светлые, почти белые цвета. В кухнях должно быть как можно светлее. На поверхности стен кухонь должно быть видно малейшее загрязнение.

Для детских комнат хороши цвета розовые, сиреневые, оранжевые, палевые, кремовые, золотистые, зеленые — светлых, мягких оттенков.

В рабочих комнатах обстановка должна быть более спокойной. Здесь пригодны серовато-зеленоватые, серо-голубые, синие, бежевые тона. Нужно помнить, что зеленые цвета наименее, а фиолетовые — наиболее утомляют зрение.

Следует обратить внимание на подбор портьер и обивки мебели, особенно крупной — диванов и мягких кресел. Здесь нужно придерживаться того же принципа: если портьеры яркие по цвету и с крупным рисунком, то стены должны быть в противоположность им спокойными, однотонными. В тех случаях, когда мебель и портьеры представляют собой однотонную фактурную ткань, обои могут быть нарядными по рисунку и более яркими по колориту.

Следует также учитывать и характер самой обстановки комнаты. Например, если небольшая комната (примерно 15—17 квадратных метров, при высоте 2,8—3,0 метра) обставлена простой плетеной мебелью, а портьеры или занавеси сделаны из набивной ткани или гладкой полотняной с вышивкой, стены ее должны быть окрашены в светлые тона с легким рисунком, цветами или народным орнаментом. Этот рисунок должен напоминать ткань — ситец или набойку.

Коричневая мебель хорошо сочетается с голубыми, синими, зелеными, серыми, а также оранжевыми, бежевыми и светлокоричневыми тонами; светлая желтая мебель (дуб, ясень, карельская береза) — с бежевыми, коричневыми, оранжевыми, розовыми, желтовато-зеленоватыми, фисташковыми; серая мебель — с зелеными и голубыми; белая — с палевыми, розовыми, зеленоватыми, голубыми, серыми; мебель красного дерева — с синими, голубыми, зелеными, палевыми, золотистыми тонами.

К декоративным тканям относятся все виды тканых текстильных изделий, находящих применение во внутренней отделке и убранстве жилых и общественных зданий. Ткани применяются для занавесей и портьер на окна и двери, для обивки мебели, в виде ковров, для абажуров на светильники, в виде различного рода скатертей, покрывал на кровати и т. д.

Крупные рисунки тканей допустимы в занавесях для высоких и больших по площади помещений, а также в обивке массивной мягкой мебели.

Более мелкие рисунки тканей можно применять для сравнительно невысоких помещений и легкой по рисунку мебели.

Не следует, как правило, применять в одной комнате несколько разных по рисунку и цвету тканей.

Какие же занавеси следует выбирать для окон? Тонкий кружевной занавес или плотную, из декоративной ткани, портьеру?

Если окна комнаты выходят на затененную сторону, предпочтение должно быть отдано тюлевому занавесу.

Некоторые хозяйки любят портьеры с ламбрикеном — поперечной полосой ткани наверху. На небольших окнах ламбрикен следует вешать как можно выше, так, чтобы он не закрывал стекол окна. Но во всех случаях красивее и гигиеничнее портьера без ламбрикена, повешенная с по-

мощью колец на штанге (длинной трубке из металла или пластмассы). Штанги крепятся к стене кронштейнами. Штанги можно приобрести в магазинах или вырезать из дерева самим.

Украшает комнату красивая скатерть на столе. Днем рекомендуется покрывать стол декоративной скатертью под цвет мебели или портьер, а для обеда или чая — белой, или цветной полотняной скатертью.

Мягкая мебель может быть обита узорчатой тканью того же рисунка, что на портьерах, но можно подбирать ткани для мягкой мебели и портьер по принципу контраста, так, например, если мебель обита узорчатой тканью, то портьеры можно делать без рисунка.

Для небольших комнат можно рекомендовать обивку мебели (особенно крупной — мягких диванов или больших мягких кресел) тканями без рисунка или мелкоузорчатыми, близкими по цветовой гамме к цвету стен, в противном случае, мебель будет слишком резко выделяться.

Немалое значение имеют ковры и ковровые изделия.

Ковер, укладываемый на полу комнаты или размещаемый на стене, обычно объединяет какую-либо группу мебели. Расположение ковра на полу может быть центральным и свободным. Следует отметить, что в сравнительно небольших по площади помещениях величина ковра может иметь определенное значение: чем больше по размерам ковер, лежащий посредине комнаты и не закрывающий при этом всей площади пола, тем меньшей кажется площадь пола комнаты. Впечатление уменьшения площади комнаты исчезает при замене ковра с крупным штучным рисунком ковром с повторяющимся рисунком небольшого размера.

При подборе тканевого убранства комнаты наиболее темным по цвету должен быть ковер или ковровое покрытие.

Умело, с разбором надо выбирать и статуэтки, фигурки, вазочки. Красивы фарфоровые фигурки балерины, девушки-украинки, узбечки с хлопком и другие, выпускаемые нашей фарфоровой промышленностью. Декоративна ваза из хрусталя или фарфора для цветов. Нарядны и оригинальны различные изделия мастеров народного творчества: украинские кувшины или вазы для цветов, разные деревянные блюда, расписные украинские чаши, ковши, вышитые полотенца или узбекское «сюзаннэ» и т. д.

Не рекомендуется в жилых комнатах вешать плакаты. Они по целевому назначению и размерам предназначены для больших общественных помещений.

Фотографии или цветные репродукции следует не прибивать к стене гвоздиками или прикалывать булавками — это портит стены, фотографии пачкаются, покрываются пылью, — а вставлять в рамку, под стекло. Если нет рамки, можно наклеить фотографии на плотную бумагу или картон так, чтобы вокруг оставались чистые поля, вырезать по этому формату стекло, прижать его к картону с фотографией и оклеить по краям тонкой полоской материи (полотно, сатин).

Нередко в квартирах можно увидеть коврики с лебедями, лилиями и замками, написанными масляной краской по сатину. Эти коврики очень плохи: они выполнены грубо, некрасивы и только портят вид комнаты. Гораздо лучше повесить на стене репродукции с хороших картин в рамках или в окантовке.

Ничто так не украшает комнату, как живые цветы. Они хороши и в хрустальной вазе и в простом глиняном кувшине. Зимой можно держать комнатные цветы хотя бы в банках; если нет места на подоконниках, банки можно подвесить.

Бывает, что в комнатах ставят цветы из стружек, бумаги или воска. Это обычно грубые по форме и цвету подобия роз или хризантем. Такие «цветы» никак не украшают комнату.

Цветы, как и украшения, должны гармонировать с вещами, находящимися в комнате. Например, на мебели желтой окраски или вблизи нее хорошо разместить пестролистные формы традесканции, цветущие незабудки, синие колокольчики и др. На фоне темнокоричневой мебели красиво выделяются светлозеленые аспарагусы, пестролистные растения, а также растения с белыми цветами. На окнах, окрашенных в белый цвет, очень эффектны зеленые растения с красными и оранжевыми цветами.

Красиво оформить комнату — доступно каждому. И надо, чтобы жилище советского человека было удобным, уютным и обязательно красивым.

«Интерьер жилого дома», Сб., 1954 г.; А. С. Крыжановская, «Мебель для жилья», 1953 г., и др.

7. УХОД ЗА ЦВЕТАМИ И ВЫРАЩИВАНИЕ ОВОЩЕЙ В КОМНАТАХ

Уход за цветами

В любом доме можно создать красивые уголки живой природы в комнате. Цветы, лимоны, огурцы... Сколько разнообразных цветов и полезных плодов можно выращивать в домашней обстановке!

Успех комнатного цветоводства прежде всего зависит от правильного выбора растений, соответствующих по своим природным свойствам комнатным условиям. А комнатные условия, как правило, очень различны. Разная освещенность, температура и т. д. Все это будет влиять на растения.

Для светлых и теплых комнат можно рекомендовать бенгальскую розу, розан (китайскую розу), бегонии с красивыми пестрыми листьями, глоксинии, гортензии, пальмы и другие.

Менее требовательны к свету и теплу фуксии, пеларгонии, аспарагусы, примулы, кливии, амариллисы, столетник (алоэ).

Самым неприхотливым из всех комнатых растений считается герань, растущая даже в плохо освещенных комнатах и вдали от окон.

Растения, выращенные из черенков в комнате, живут лучше, чем взятые из теплиц. Лучше приобретать молодые растения, при этом весной или в начале лета.

Все наиболее светолюбивые растения помещают на подоконниках, менее светолюбивые — около окон, а на расстоянии до 2—3 метров от них и в освещенных углах — только самые теневыносливые растения.

При размещении растений в комнате, кроме их природных требований, необходимо учитывать декоративно-художественную ценность растений и возможность их лучшей группировки.

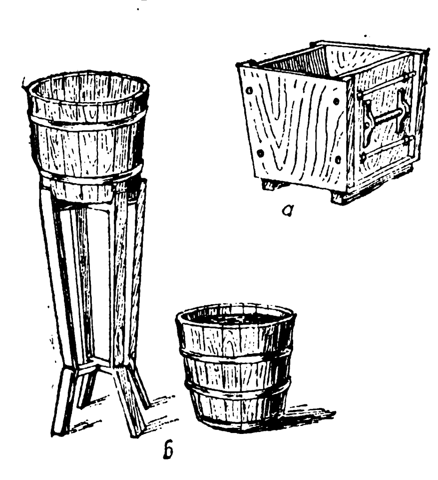
Для выращивания комнатных растений необходимо иметь различную посуду и некоторый инвентарь.

Сажать комнатные растения можно в кадки, горшки, ящики, плошки с отверстием в дне для стока лишней воды. Наиболее желательны глиняные цветочные горшки и деревянные кадочки круглой формы.

Нельзя сажать цветы в жестяные банки, а также в горшки, покрытые глазурью или масляной краской.

Такая посуда почти не пропускает воздух через свои стенки, отчего цветы плохо развиваются и гибнут.

Нельзя брать слишком большую, или, наоборот, очень маленькую посуду. Размеры ее должны соответствовать величине растения. Считается, что ком земли с корнями по своему диаметру должен быть на 2—2,5 сантиметра меньше диаметра предназначенной для него посуды.



а — ящик, б — кадки для комнатных растений.

Инвентарь состоит из лейки, пульверизатора, ножа для окулирования и прививки, резиновой губки и кисти для обмывания растений (можно употреблять зубную щетку), ящиков для посева и пикировки, сита для просеивания земли и стеклянных колпаков для накрывания посевов и укореняющихся черенков.

Цветы будут хорошо расти лишь тогда, когда их почва достаточно богата питательными веществами, не задерживает воду и хорошо пропускает к корням воздух. Такой почвой служат земляные смеси, составленные из различных пропорций дерновой, листовой, навозно-перегнойной, торфяной земли и песка. Все эти виды земли в городах можно приобрести в цветоводствах Госзеленхоза, а в сельской местности можно приготовить самим.

Самая питательная земля — это навозный перегной, разложившийся до черной массы, и торфяная земля, мягкая, не закисающая (брать ее на высоких местах торфяных болот). Очень питательна листовая земля, легкая, рыхлая (брать слоем в 4—6 сантиметров в лиственных лесах, под опавшими листьями).

Дерновую землю приготовляют из кусков дерна толщиной 5—6 сантиметров; их складывают травяной стороной друг к другу, перед употреблением рубят лопатой на куски в 1—2 сантиметра.

Песок нужен крупнозернистый, речной, белый.

Приготовляя земляные смеси, нужно помнить следующее:

Растения с толстыми, мясистыми корнями (взрослые пальмы, кринумы, кливии) высаживают в тяжелую земляную смесь. Половину этой смеси составляет дерновая земля, вторая половина состоит из равных частей листовой, перегнойной земли и песка.

Цветам с хорошо развитыми, быстро растущими корням (пеларгония, фуксия и др.) нужна почва средней плотности. Она получается из равных частей листовой, дерновой и перегнойной земли с небольшим добавлением песка (примерно одна десятая часть смеси).

Растения со слабыми и тонкими корнями (папоротники) сажают в легкую земляную смесь. Для ее приготовления берут три части торфяной земли, одну часть листовой и полторы части песка.

Земляные смеси можно заменить хорошей огородной или садовой землей с добавлением песка. В ней будут прекрасно развиваться почти все виды растений, за исключением цветов, имеющих очень слабо развитые корни.

Жизнь растения во многом зависит от своевременной и правильной поливки. Как недостаток, так и избыток влаги приносит растениям огромный вред, а часто даже приводит их к гибели. После зимнего покоя, с началом роста, растения требуют обильной поливки. С окончанием роста, осенью и зимой, поливку нужно производить реже.

Для определения необходимости поливки нужно щелкнуть о край горшка: если звук звонкий, то нужно поливать; глухой звук показывает, что земля сырая.

Поливка растений, находящихся в сухом и теплом помещении, должна быть более частой, чем в прохладном и влажном; в пасмурный и прохладный день — меньше, чем в ясный.

Растения, находящиеся в маленьком горшке, поливают чаще, в большом — реже. Цветущие растения нужно поливать чаще, чем до цветения. Луковичные поливают так, чтобы вода не попадала на луковицу. В период покоя луковичные растения, потерявшие листья, не надо поливать.

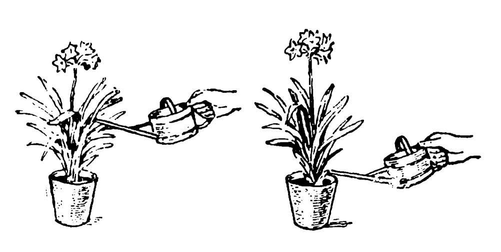
Поливку лучше производить весной и летом вечером, а осенью и зимой — утром. В сильную жару надо поливать растения и утром, и вечером.

Поливать можно речной, дождевой или водопроводной водой комнатной температуры. Кипяченой водой растения поливать нельзя.

Растения тропиков нужно поливать более теплой водой (20—25 градусов); листья их — ежедневно опрыскивать. Растения же с волосками на листьях часто опрыскивать нельзя.

При поливке носок лейки должен касаться края горшка.

У неопытных любителей комнатные растения часто страдают от чрезмерной поливки. Первое время залитое растение ничем не обнаруживает своего болезненного состояния, и лишь спустя некоторое время замечается, что, несмотря на влажную землю, листья становятся вялыми, а если продолжать поливку, они отваливаются, и растение погибает. Вынув такое растение вместе с комом из горшка, мы убедимся, что земля издает кислый запах, а корни начинают гнить. Загнившие корни необходимо обрезать острым ножом, места порезов присыпать толченым углем, и заболевшее растение пересадить в горшок меньших размеров, в землю, смешанную пополам с крупным песком. Однако спасти залитые растения удается далеко не всегда.



Поливка комнатных растений.
а — неправильная, б — правильная.

Иногда поливка бывает недостаточной. Если земля в горшке слишком сильно пересохла, она уже не в состоянии впитывать воду, налитую на ее поверхность, и вода скатывается вдоль стенок, не промачивая кома. В таких случаях горшок нужно поставить в сосуд с водой так, чтобы уровень воды в сосуде был немного ниже верхнего края горшка, и держать горшок в воде до тех пор, пока она, просачиваясь снизу, не пропитает весь ком, т. е. пока земля в горшке не станет влажной сверху.

Летом, кроме поливки, растения необходимо опрыскивать водой для повышения влажности окружающего воздуха и удаления пыли с листьев. Воду для этой цели берут чистую и теплую. В период роста опрыскивать растения полезно утром и вечером.

Один раз в неделю растения необходимо обмывать теплой водой при помощи мягкой губки или ваты. Перед обмыванием пыль на листьях надо стереть сухой ватой. Особенно тщательно необходимо ухаживать за теми растениями, которые имеют многолетние листья (пальмы, фикусы, олеандры и др.). Листья, имеющие неровную поверхность, например у пальм, обмывают щеточками. Для этой цели можно применить обыкновенную зубную щетку. Весьма полезно изредка обмывать листья раствором зеленого мыла со слабым раствором табака или пиретрума (далматской ромашки). Мыла берут 2—4 грамма на 1 литр теплой воды. Это является предупредительной мерой против размножения вредителей и болезней растений. Через несколько часов раствор необходимо смыть с листьев теплой чистой водой. Обмывать листья надо не только с верхней, но и с нижней стороны.

Нельзя обмывать листья, густо покрытые волосками и бархатистые, например, листья глоксиний, колеусов и др.

Весной и летом, в период роста, растениям нужно усиленное питание. Его вносят в почву в виде подкормок из минеральных или органических удобрений. В начале роста растениям дают больше азотистых удобрений (аммиачная и калийная селитра), перед цветением и во время цветения — фосфорные и калийные удобрения. На литр воды берут $^1/_3$ чайной ложки аммиачной селитры, или $^1/_3$—$^1/_2$ чайной ложки калийной соли, или $^2/_3$—1 чайную ложку суперфосфата.

Хорошие результаты дает подкормка один раз в месяц настоем из свежего коровьего навоза. Можно делать настой и из птичьего помета. Настой следует приготовлять вне жилого помещения. Литровую банку навоза или помета разводят ведром воды и ежедневно в течение одной-двух недель перемешивают палкой. Удобрение считается готовым, когда из него перестанут выделяться пузырьки газов. Перед поливкой растений настой птичьего помета разбавляют двойным-тройным количеством воды, а навозный — водой не разбавляют.

Перед подкормкой растение необходимо предварительно полить водой.

Хорошо поливать растения водой после промывки мяса, картофеля.

Летом поливку простой водой можно изредка заменить поливкой слабым раствором минеральных удобрений из расчета на ведро воды: суперфосфата — 1 чайная ложка, аммиачной селитры — 1/2 чайной ложки и калийной соли— немного меньше 1/4 чайной ложки.

В качестве удобрения аспарагусов, роз и пеларгоний можно пользоваться столярным клеем (плитка клея на 10 литров горячей воды). Этот раствор, после того как он остынет, разбавляется десятикратным количеством воды. Хорошо прибавить в раствор немного древесной золы.

Если листья растений бледнеют, это указывает на недостаток в почве железа. В таком случае полезна поливка водой, в которой некоторое время находилось ржавое железо или ржавые гвозди.

Удобрять растения лучше в пасмурную погоду или вечером, на ночь. Перед подкормкой растение нужно полить чистой водой; после удобрения, во избежание ожога, снова полить водой. Нельзя удобрять растение только что пересаженное и больное. Излишняя подкормка задерживает цветение.

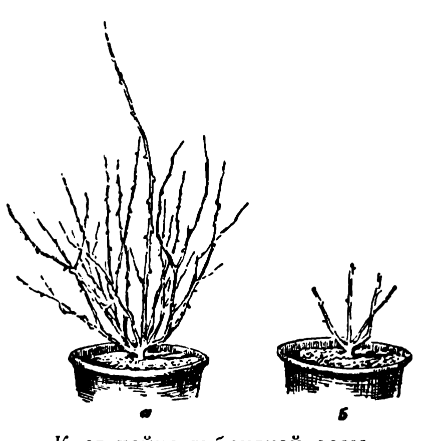
Чтобы комнатные растения имели красивый, пышный вид хорошо сформированных кустиков или небольших деревцев, надо с самого начала управлять их ростом, придавать нужную форму. С этой целью прибегают к прищипке и обрезке растений.

Прищипкой верхушек, укорачиванием стебля и ветвей можно сформировать растения в желаемой форме: кустовой, штамбовой, шаровидной ,пирамидальной и др. Если желают вырастит растение кустообразной формы, необходимо прищипнуть верхушку, и тогда начнут прорастать нижние глазки и образуются боковые ветви. Наоборот, для выращивания штамбовых экземпляров боковые побеги сильно укорачивают или удаляют, создавая лучшие условия для роста штамба вверх.

Для обеспечения обильного цветения регулируют рост растения, применяя обрезку. Те растения, у которых цветы образуются на однолетних побегах (розы, фуксии, пеларгонии и др.), нужно обрезать один раз весною,

до начала роста. Обрезку веток производят примерно на одну треть их длины. При этом удаляют все сухие, поврежденные и слабые ветви, а также и те, которые переплетаются между собой. Резать надо над глазком, обращенным наружу.

Растения, образующие цветочные побеги из верхних почек (гортензии и др.), обрезать нельзя. У них обрезают только больные и лишние ветки. Обрезкой можно омолаживать старые растения. Для придания кустам определенной формы применяют стрижку растений (мирты, лавры, хвойные, буксус и др.).



Куст чайно-гибридной розы.

а — до обрезки, б — тот же куст после обрезки.

Для продления цветения у растений необходимо вырезать отцветшие ветви и цветы. Обрезку производят острым ножом. Места срезов присыпают толченым углем.

Некоторым комнатным растениям нужна опора, например, фуксии, пеларгонии. Для опоры используют колышки, различные решетки и т. д. Колышки для подвязки берут круглые, очищенные от коры, заостренные снизу. Подвязывают растения широкими полосами мягкого мочала. Подвязывать нужно не туго, а свободно, так, чтобы ствол растения не прикасался к колышку, пропуская мочало крестообразно между стволом и колышком, в виде восьмерки, и завязывать узел на колышке, а не на стебле.

Комнатные растения периодически пересаживают, чтобы улучшить условия питания.

Новые глиняные горшки, перед тем как сажать в них растения, нужно обязательно вымочить в воде. Старые же горшки следует тщательно промыть в горячей воде и просушить.

Когда горшки приготовлены, положите на донышко каждого из них черепок или камешек так, чтобы водосточное отверстие было закрыто. Сверх черепка насыпьте слоем в 2 сантиметра (в больших горшках толще) крупно толченный древесный уголь или битые черепки. Это нужно для того, чтобы получился дренаж, который будет отводить избыток влаги в водосточное отверстие, предотвращая загнивание корней и закисание почвы. Сверх дренажа насыпьте небольшой слой земли, на который положите корни сажаемого растения.

Пересадку производят в марте-апреле, по окончании периода покоя растений. В теплых комнатах пересадку можно начинать раньше, чем в холодных.

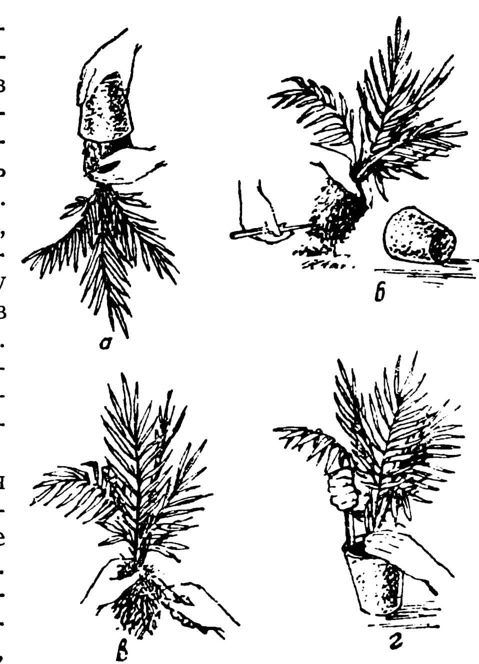
Растения, цветущие в марте-апреле, пересаживать можно только после их цветения. Молодые растения пересаживают ежегодно, старые — раз в 3—5 лет. Крупные пальмы держат без пересадки до 10 лет.

Чтобы узнать, нужна ли пересадка растению, его вынимают из горшка, предварительно полив водой. Для этого опрокидывают цветок горшком вверх так, чтобы горшок находился на левой руке, а стебель был пропущен между пальцами этой руки. Затем слегка стучат краем горшка о стол и свободно вынимают растение. Пересаживать растение надо тогда, когда земляной ком совершенно оплетен корнями, образовавшими своего рода войлок. Нужно пересадить растение и тогда, когда земляной ком закис (маленькое растение было посажено в большую посуду).

Если у растения засыхают кончики листьев и корни высовываются через водосточное отверстие, можно, и не вынимая растения из горшка, определить нуждаемость его в пересадке.

Вынутый земляной ком взрыхляют заостренной палочкой, удаляют отработанную землю и осторожно расправляют корни. Затем растение опускают в новый горшок с уже насыпанным в него слоем дренажа и небольшим слоем земли. При этом растение держат в левой руке так, чтобы его корневая шейка (место, где стебель переходит в корни) находилась на уровне краев горшка. Правой рукой в это время засыпают землей промежутки между стенками горшка и земляным комом, проталкивая землю с помощью палочки. Легкое постукивание горшка о стол равномерно осаждает землю и ком с корнями. Уровень почвы в горшке должен доходить до корневой шейки и

находиться на расстоянии 1,5—2 сантиметров от краев горшка. После пересадки растение нужно хорошо полить водою и опрыснуть. Потом на 5—6 дней, пока оно еще не окоренилось, поливку прекратить, заменив ее опрыскиванием. Пересаженные растения надо первое время затенять и оберегать от сквозняка.



Пересадка комнатных растений.

а — вынимание растений из горшка, б — распыление колышком кома земли, в — обрезка корней, г — уплотнение земли в горшке колышком.

Больные растения необходимо пересаживать в меньшие по объему горшки. Предварительно такие растения помещают в таз с водой, где у них смывают весь земляной ком. Загнившие корни удаляют, места порезов присыпают толченым углем. После этого растения сажают в легкую землю. Сразу после пересадки нужно обрезать часть ветвей растения. Это вызывается необходимостью приведения в равновесие листовой — испаряющей системы с корневой — впитывающей, которая была повреждена при пересадке.

Быстро растущие молодые растения, например, бегонии и фуксии, приходится пересаживать несколько раз в году, по мере того, как им становится тесен горшок. В таком случае пересадка производится без разрушения земляного кома; его выколачивают из горшка и, поместив в больший горшок, засыпают вокруг землей, которую обжимают слабее, чем при обычной пересадке — достаточно встряхнуть горшок несколько раз и затем слегка обмять землю большим пальцем. Такая пересадка без разрушения земляного

кома называется перевалкой; растения переносят ее очень легко. После перевалки все растения поливают. Перевалку можно производить в любое время года.

Растения можно выращивать из семян, черенков и отростков.

Семена высевают в ящики или горшки, прикрывают стеклом, стеклянной банкой, стаканом и содержат в теплом месте. Посевы защищают от прямых солнечных лучей и не допускают пересушки. Поливают тепловатой (комнатной) водой. Когда сеянцы достаточно окрепнут, их рассаживают в небольшие горшки.

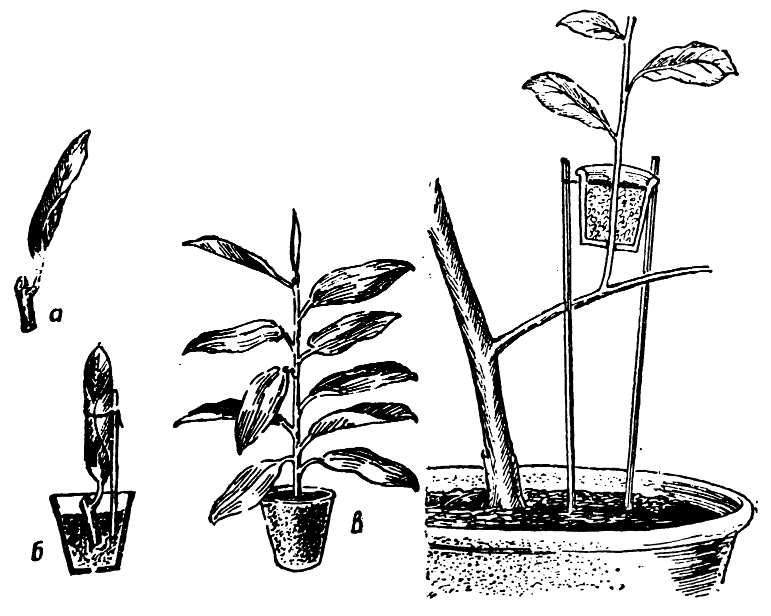
Некоторые декоративные растения способны давать корневые отпрыски (алоэ, герань). Отпрыски, отделенные от материнского растения, развиваются в самостоятельные растения. Другие растения образуют луковицы — детки, которые отделяют от взрослых луковиц и высаживают. Глоксинии, амариллисы, клубневые бегонии размножают весной делением их клубней. На каждой части клубня должна быть почка. Места разрезов присыпают порошком древесного угля. Разделенные части клубней сажают в горшки.

Очень распространен способ разведения комнатных растений стеблевыми черенками. Так разводят олеандр, розы, фикус и другие. Нижний срез черенка делают под почкой, верхний — над почкой. Черенки укореняют в горшке с влажным песком, укрытым стеклом, стеклянной банкой или стаканом, а часто и просто в бутылках с водой. Укоренившиеся черенки высаживают.

При невнимательном уходе (несвоевременная пересадка, неправильная поливка, загрязнение листьев и т. д.) растения ослабевают, заболевают и подвергаются нападению вредителей. Из вредителей наиболее часто на растения нападают тля, щитовка, паутинный клещик, трипс и другие. Средствами борьбы с ними могут быть настой махорки (половина столовой ложки на стакан воды) или раствор мыла (5 граммов на литр воды), керосиново-мыльная смесь. Для составления последней 50 граммов мелко настроганного мыла размешивают в пол-литре горячей воды и прибавляют 10—15 граммов керосина. Взболтанную смесь разбавляют 5 литрами воды. Этой смесью опрыскивают растения, предварительно закрыв землю плотной бумагой или клеенкой.

Через полчаса после обработки указанными средствами растения обмывают чистой, теплой водой.

При появлении тли можно опыливать растения также ДДТ. Прекрасным средством против паутинного клеща и трипса служит легкое опыливание нижней стороны листьев через марлю, сложенную вдвое, смесью из одной части серы и двух частей золы.



Размножение фикуса черенками.

а — черенок фикуса, б — черенок, посаженный в горшок для окоренения, в — однолетний фикус, выращенный из черенка.

Способ подготовки растений для размножения отводком.

Один раз в месяц полезно поливать почву в горшках светлосиреневым раствором марганцовки (некоторые растения). Такая поливка способствует уничтожению червей. Последние от марганцовки выползают на поверхность земли. В тех же целях полезна поливка растений раствором печной сажи (столовая ложка сажи на литр воды). Раствор горчицы (столовая ложка горчицы на литр воды) также может быть использован для борьбы с червями.

Иногда приходится защищать растения от муравьев, появление которых обычно связывается с нападением на растения тли. Хорошим средством против муравьев служит раствор камфарного масла в литре теплой воды.

Из болезней растений следует назвать мучнистую росу, поражающую розы, плющевидную пеларгонию, примулы, ржавчину, поражающую розы, пальмы. Против мучнистой росы помогает опрыскивание растений трехпроцентным раствором железистого купороса, полпроцентным раствором кальцинированной бельевой соды. Против мучнистой росы и ржавчины помогает опыление в солнечный день предварительно опрыснутых водой растений серным цветом. Серный цвет насыпают в марлю или в стакан, закрытый сверху марлей. Такая обработка растений производится в течение недели через день, пока болезнь не пройдет.

При обнаружении мучнистой росы пораженные болезнью части растений удаляют и сжигают.

В. Серпухова и Г. К. Тавлинова, «Уход за комнатными растениями», 1954 г.; Д. Ф. Юхимчук, «Комнатное цветоводство», 1955 г. и др.

Озеленение балконов и наружных подоконников

Создать свой маленький садик на балконе или подоконнике очень просто. Это доступно каждой семье. Для посадки цветов чаще всего изготовляют ящики из досок толщиной в 2—3 сантиметра. Длина их бывает различна и зависит от размера балкона. Однако лучше делать ящики длиной в 0,75—1 метр, чтобы облегчить их перестановку. Хорошими следует считать ящики в 25—30 сантиметров высотой и не менее 20 сантиметров шириной. Снаружи их красят в серый или светлокоричневый цвет, а еще лучше окрасить их под цвет дома. В дне ящика обязательно надо сделать отверстия, через которые вытекала бы при поливке излишняя вода и поступал к корням растений воздух.

Перед наполнением ящиков землей на отверстия в дне накладывают черепки или мелкий кирпичный щебень, для того чтобы из ящиков не просыпалась земля и хорошо проходили вода и воздух. Поверх дренажа лучше насыпать мелкий торф, который хорошо впитывает воду, а если влаги в почве недостаточно, отдает ее корням.

Земляную смесь для наполнения цветочных ящиков можно рекомендовать такого состава: дерновой земли — 1 часть, парникового перегноя — 3 части, крупнозернистого песка — 1 часть и мелкого торфа — 0,25 части.

Земли в ящик насыпают столько, чтобы до верхних краев оставалось 3—4 сантиметра. Если в ящики ставят цветы в горшках, то последние необходимо до краев засыпать опилками или мелким торфом, а также можно обернуть мхом, который следует держать влажным. Это необходимо для предохранения горшков от нагревания лучами солнца и высыхания земли. В таких условиях растения лучше развиваются и дольше цветут. Ящики можно поставить снаружи и внутри балкона. Устанавливая ящики снаружи на выступах балконов, необходимо их хорошо укрепить.

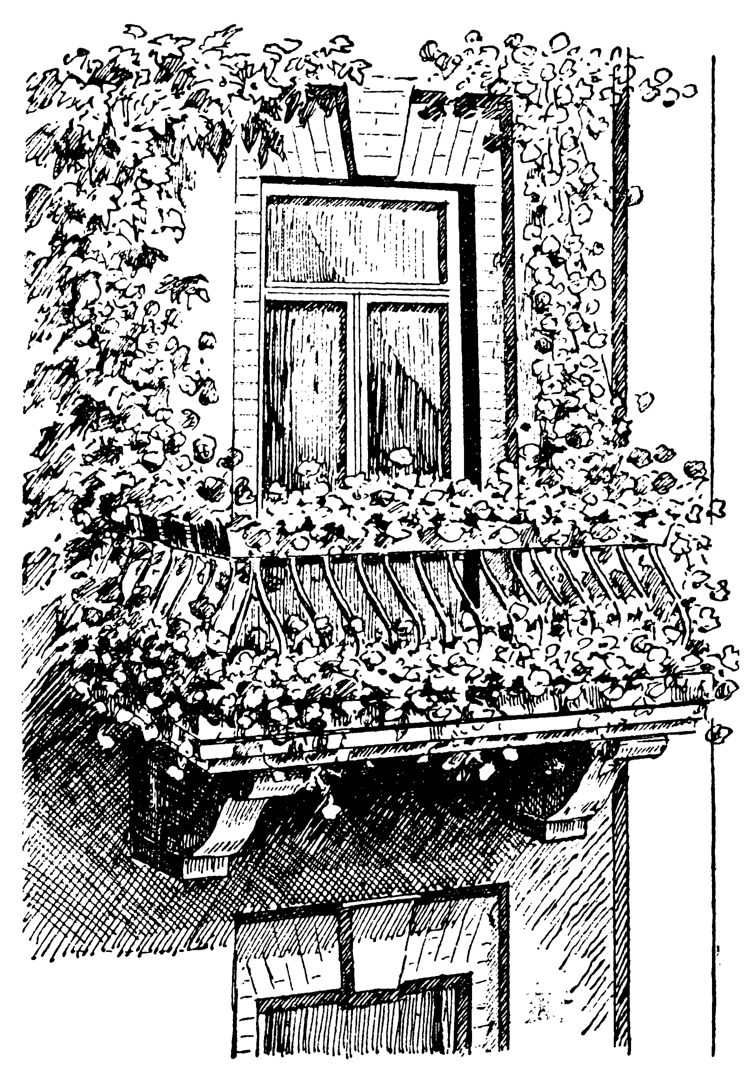
Для декорирования балкона подбирают цветы с таким расчетом, чтобы они украшали его на протяжении всего лета. Для весеннего цветения больше всего употребляют двухлетние цветы: анютины глазки, маргаритки и незабудки. Их высаживают в ящики ранней весной в виде хорошо развитой рассады, с бутонами. Чтобы иметь такую рассаду с осенними бутонами, ее надо выращивать еще с лета. Она хорошо зимует в грядках, утепленных сухими листьями.

Очень красивы в сочетании с маргаритками и незабудками цветущие одновременно луковичные растения — тюльпаны и нарцисы. Крупные луковицы их высаживают с осени в горшки и содержат в течение зимы в подвале. Тут они укореняются, под весну в комнате прорастают, и тогда их высаживают в ящики для раннего цветения.

Когда минует период весенних заморозков, на балконах рекомендуется садить пеларгонии, бегонии, фуксии и др. К этому времени их можно иметь цветущими в комнатах.

После отцветания весенних цветов их заменяют хорошо развитой рассадой однолетних цветов.

Наиболее пригодны для украшения балконов цветущие растения — настурция, петуния, вербена, а также флокс летний, которые высаживают у наружной стенки ящика. Во втором ряду в ящик можно высадить левкои, гвоздики, астры и др. Тут же можно посадить низкие пеларгонии, гелиотроп, низкие фуксии и сальвии.



Озеленение балкона.

Весьма эффективно украшают балконы разнообразные вьющиеся растения. Особенно часто применяют однолетние вьющиеся: вьюнок, душистый горошек, фасоль декоративную и настурцию. Широко используются многолетние растения — дикий виноград, актинидии, вьющиеся розы, а на юге — глициния, плющи и даже культурные сорта винограда. Для них сооружают трельяжи из деревянных реек или натягивают проволоку.

При подборе и высадке в ящики цветущих растений не следует допускать слишком большого разнообразия растений и чрезмерной пестроты окраски цветов. Лучше подобрать более однотипные растения с яркими цветами. Например, в наружных ящиках, помещенных на выступах балкона, можно посадить: в крайнем ряду — настурцию; во втором и третьем ряду — бархатцы или вербену и бальзамины, петунию и астры, флокс летний и левкой. В ящиках, расположенных на балконе внутри, в первом ряду, у перил, высаживают вьющиеся растения, в среднем ряду — цветущие (левкои, гвоздики, астры, львиный зев, циннии и др.), в третьем ряду, внутрь балкона, высаживают низкие — бордюрные цветы: лобелию, долгоцветку (агератум), бегонию низкую, каменник (алиссум), стенник (иберис).

Большого внимания заслуживают цветы, обладающие приятным запахом: резеда, левкой, гвоздика и др., которые рекомендуется широко применять на балконах и наружных подоконниках. Для того, чтобы иметь на протяжении всего лета цветущие маттиолу и резеду, их семена высевают через каждые 2—3 недели в отдельные небольшие ящики, помещаемые на балконах и окнах.

Подбирая цветы для балконов и наружных подоконников, необходимо учитывать, что на южных солнечных местах хорошо растут пеларгонии, бегонии, левкой, гвоздика, петуния и лобелия. На балконах с некоторыми затенением более пригодны долгоцветка, бархатцы, циннии, флоксы, вербены и т. д.

Посадку цветов рекомендуется производить не особенно густо, чтобы они не вытягивались и обильно цвели.

Чтобы иметь хорошо озелененный балкон, необходимо тщательно ухаживать за цветочными растениями. Уход за ними заключается в рыхлении почвы, систематической

поливке и уничтожении сорных трав. Необходимо также применять подкормки растворами минеральных удобрений (1—2 грамма их на 1 литр воды при поливке).

Все горшечные растения, применяемые для озеленения балконов, на лето следует высаживать в ящики. Здесь они имеют больше места для разрастания корней, более плодородную почву и потому лучше растут и раньше зацветают.

Вьющиеся растения необходимо подвязывать к специальным трельяжам, проволоке, чтобы они росли вверх и обвивали весь балкон. Они защищают балкон от летней жары и создают наилучшие условия для всех растений.

У многолетних растений, остающихся зимовать на балконах, следует утеплять корни. Для этого горшки, кадки и ящики, в которых они растут, надо засыпать вокруг сухими опилками, слоем не менее 30—40 сантиметров. Все горшечные комнатные растения, которые были выставлены на балкон для оздоровления или были посажены на лето в ящики, необходимо своевременно, до наступления осенних заморозков, пересадить в горшки или кадки и внести в комнаты.

Д. Ф. Юхимчук, «Комнатное цветоводство», 1955 г.

Как составить букет и дольше его сохранить

Цветочно-декоративные растения, срезанные и поставленные в вазы с водой, являются лучшим украшением помещений. От таких растений требуется: красивая форма цветка, яркость окраски, душистость, длинностебельность (кроме ранневесенних растений), стойкость (сохранение свежести), способность бутонов распускаться в воде.

Букеты составляют из цветущих растений, лиственных и декоративных трав.

Лиственные растения создают в букетах зеленый тон, на котором краски цветов находятся в еще более выигрышном положении. Зелень оживляет букеты. Декоративные травы придают букету воздушность.

Одним из лучших растений для срезки считается гладиолус. Цветы его в воде очень долго (8—10 дней) остаются свежими. Бутоны, до последнего, распускаются в комнате. Срезают стебли с 1—2 раскрывшимися цветами.

Цветы в букетах должны располагаться свободно, не тесня друг друга, и должны взаимно подчеркивать свою красоту.

Середина букетов должна гармонировать с остальными его частями. В букете обязательно должны быть бутоны, которые особенно хороши над распустившимися цветами.

При составлении букетов необходимо учитывать гармонию цветов. Поэтому, например, цветы оранжевого цвета помещают рядом с синими, фиолетовые с желтыми, красный цвет очень хорош на фоне зелени. Нейтральный белый цвет помещают между негармонирующими цветами, например, между красным и оранжевым, оранжевым и желтым, красным и фиолетовым. Без разделения белым цветом сочетание указанных цветов было бы скучным.

Цветочные вазы по форме и окраске должны гармонировать с поставленными в них цветами.

Перед опусканием цветов в вазы с нижней части стеблей необходимо удалить листья, так как в воде они быстро загнивают, места срезов покрываются слизью, которая препятствует проникновению воды в стебли.


Цветочная корзина на ножках.

Стебли гортензии, сирени, хризантем и других деревянистых растений рекомендуют расщеплять. Срезы на цветочных стеблях следует ежедневно возобновлять и делать их по возможности косыми, чтобы увеличить поглотительную поверхность среза.

Вода в вазах все время должна быть свежей и ее надо менять. Для сохранности цветов температура воды имеет большое, иногда даже решающее значение. Часто приходится наблюдать, что свежесрезанные цветы вянут в воде только потому, что температура ее очень низкая.

Срезанные цветы следует держать в более прохладной комнате и не на солнце. На ночь их нужно из теплой комнаты выносить в прохладное место.

В литературе имеются указания, что продлению жизни срезанных цветов способствует прибавление в воду 10-процентного раствора борной кислоты, марганцевокислого калия, аспирина (пол-таблетки на 3 литра воды), лимонной кислоты. Добавление в воду дезинфицирующих средств — древесный уголь, соль (8 граммов на литр воды), нашатырь — предохраняет ее от быстрой порчи.

Г. Е. Киселев, «Цветоводство», 1952 г.; «Комнатное цветоводство», 1954 г.; «Природа», 1951 г., № 11.

Как засушить цветы

Высушивание цветов производится при помощи речного песка. Возьмите немного речного песка, вымойте его тщательно в нескольких водах, просушите и просейте сквозь самое мелкое сито. Потом на дно посуды соответствующих размеров насыпьте песок и воткните в него стебелек. Аккуратно расправив веточки и лепестки цветка, осторожно насыпайте просеянный песок, сначала равномерно вокруг цветка, а затем сверху, покрыв им цветок на 2—3 сантиметра.

Наполненный песком сосуд поставьте в горячую печь и оставьте его там до тех пор, пока раскалившийся песок не высушит совершенно весь цветок, впитав в себя всю его влагу. После этого осторожно удалите песок. Если цветок поставить под стекло (без доступа воздуха), он сохранится на долгое время.

«Советская женщина», 1949 г., № 5.

Выращивание лимона

Разводить в комнате цитрусовые растения — лимон, апельсин и другие — возможно на всей территории Советского Союза.

Наибольшее распространение имеет лимон. Он сравнительно мало требователен к уходу, легко размножается, довольно быстро вступает в пору цветения и плодоношения.

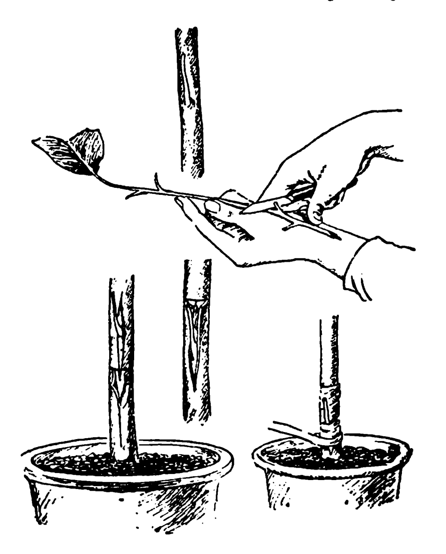
Размножать цитрусовые можно четырьмя способами: посевом, прививкой, черенкованием и отводками.

К комнатным условиям наиболее приспособлены растения, выращенные от укоренения черенков. Лучше всего

выращивать саженцы лимона путем укоренения черенков, заготовленных от здоровых высокоурожайных растений. Заготовку черенков производят весной или осенью, срезая острым ножом вызревшие однолетние побеги толщиной 4—5 миллиметров. Черенки должны быть длиной не менее 8 сантиметров, с тремя-пятью глазками (почками). Нижний срез делают под почкой, а верхний — немного выше ее. Нижние листья на черенке удаляют, остальные два-три укорачивают на $^{1}/_{3}$.



Черенки высаживают в горшки или кадки, на дно которых предварительно насыпают крупный песок слоем в 4—5 сантиметров, затем рыхлую перегнойную почву в смеси с 25 процентами песка толщиной в 6—8 сантиметров. Черенки высаживают на глубину 2 сантиметра и на расстоянии 8 на 5 сантиметров один от другого. После этого черенки накрывают стеклянной банкой.



Прививка лимона способом окулировки.

Ежедневно утром и вечером черенки опрыскивают водой и все время поддерживают почву во влажном состоянии.

Спустя 2—3 недели после посадки черенки укоренятся, через полтора-два месяца они будут иметь уже хорошо

развитую корневую систему и их можно рассаживать в горшки.

Рекомендуется применять горшки из обожженной глины диаметром в 20 сантиметров. На дно кладут черепок выпуклой стороной вверх, затем засыпают слоем крупного песка в 3—5 сантиметров и легкой питательной почвой, состоящей из равных частей дерновой земли, перепревшего навоза, листовой земли и речного песка. Если листовой и дерновой земли нет, ее можно заменить огородной. Корни саженцев предварительно обмакивают в раствор глины и коровьего навоза, расправляют в горшке и засыпают землей, постепенно уплотняя ее. После посадки растение надо обильно полить.

В дальнейшем, по мере разрастания, комнатные лимоны пересаживают в более крупные горшки или деревянные кадки: в возрасте 2—3 лет — в горшки диаметром 25 сантиметров, 4—6 лет — диаметром 30—35 сантиметров. Растения более старших возрастов пересаживают в кадки диаметром 40—45 сантиметров. Пересадка производится вместе с комом земли. В первые две-три недели пересаженные растения содержат в затененном месте. Плодоносящие растения следует пересаживать в феврале, молодые — в марте-апреле.

Сроки вступления растений в плодоношение и урожайность их во многом зависят от формирования кроны.

При формировании комнатного лимона оставляют штамбик высотою 10—15 сантиметров и четыре хорошо развитые верхние почки. Остальную часть растения удаляют. Из оставленных почек выращивают 3—4 побега первого порядка, которые должны быть равномерно расположены по всем сторонам стволика растения. По достижении побегами длины 15—20 сантиметров их прищипывают (удаляют точку роста). На ветках первого порядка закладывают по 2—3 побега второго порядка длиной 15—20 сантиметров и т. д. Формирование скелета кроны заканчивают после выращивания веток четвертого порядка. Дальнейшее формирование состоит в выращивании на скелетных ветвях достаточного количества плодовых и ростовых веточек.

Важнейшим условием хорошего развития лимона является правильное питание. Запас питательных веществ в горшках или кадках весьма невелик, поэтому комнатные растения необходимо часто удобрять. Можно реко-

мендовать следующую систему удобрений. В период с марта по ноябрь при наличии достаточного количества тепла и света следует через каждые 10 дней вносить раствор калия и селитры и 1—2 раза в месяц раствор суперфосфата и навозной жижи. В случае отсутствия минеральных удобрений их заменяют навозной жижей, внося ее один раз в пять или десять дней, смотря по состоянию растений. При сильном росте и слабом плодоношении уменьшают азотные удобрения и увеличивают фосфорные. Почву в горшке пропитывают удобрительным раствором до полного насыщения. Делать это надо постепенно, в два-три приема.

Если почва сухая, ее предварительно увлажняют чистой водой.

Чтобы не обжечь корешки растений, применяют удобрительный раствор в концентрации не более 0,5 процента. На один литр воды берут 30 граммов аммиачной селитры и 20 граммов калийной соли (или 50 граммов калийной селитры), перемешивают их, пока они не растворятся, и разбавляют в 10 частях воды. Суперфосфата берут 50 граммов на один литр воды. В связи с тем, что суперфосфат плохо растворяется в воде, его тщательно размешивают и в течение получаса кипятят. Полученную желтую жидкость отделяют от осадка, смешивают с навозной жижей и разводят также в 10 частях воды. При буйном росте растений поливку раствором азота и навозной жижи временно прекращают.

Зимою, особенно в северных районах, комнатные лимоны испытывают недостаток в свете. Поэтому их необходимо ставить в наиболее освещенное место на специальных подставках. Хорошие результаты дает дополнительное освещение комнатных растений в вечерние часы электролампой в 75 ватт с применением для усиления света рефлектора (металлического отражателя). Такая световая подкормка способствует усвоению углекислоты растением. Во время проветривания помещения надо предохранять растения от действия холодного воздуха.

В весенне-летний период следует оберегать растение от действия перегретого воздуха и прямых солнечных лучей. Когда минуют последние весенние заморозки, лимоны выносят на открытый воздух, лучше под кроны деревьев, чтобы они могли пользоваться рассеянным солнечным светом. Если растения находятся на веранде, нужно побелить

стекла известью или закрыть их марлей. В этот период особенно важно правильно проводить поливы. Почву в горшках или кадках следует поддерживать в умеренно влажном состоянии; весь ком земли должен быть смочен равномерно.



Плодоносящий лимон.

В жаркие дни растения необходимо поливать ежедневно. В помещениях с сухим воздухом утром и вечером растения опрыскивают чистой водой комнатной температуры. Ни в коем случае нельзя поливать и опрыскивать растения холодной водой.

Большую угрозу для комнатных растений представляют вредители — щитовки, червецы, красный клещик и тля. Надежным средством борьбы с червецами и щитовками является механическая очистка растений с применением раствора обычного мыла (30 граммов на литр воды). Зараженные части растений тщательно протирают одежной щеткой, смоченной раствором мыла. Через сутки промывают чистой водой.



Подоконник, оборудованный подставкой для лимона.

Для уничтожения красного клещика растения опыляют молотой серой или опрыс-

кивают одноградусным известково-серным отваром. Эти опрыскивания надо повторять через каждые 6—8 дней. Против тли применяется опрыскивание 3—4-процентным мыльным раствором.

При выборе саженцев лимона предпочтение следует отдавать местным сортам.

За саженцами комнатного (Павловского) лимона можно обращаться по адресу: город Богородск, Горьковской области, плодопитомнический совхоз. При заказе надо перевести стоимость саженцев (10 рублей), а также упаковки и пересылки.

«Крестьянка», 1952 г., № 42.

Выращивание овощей в комнате

Из овощей выращивают в комнате — лук на перо, редис, салат, томаты, огурцы и т. д.

Конечно, рассказать о выращивании всех овощей и плодов невозможно, мы остановимся только на некоторых.

Для выращивания овощей в комнате можно использовать окна, обращенные на юг, юго-запад и юго-восток. Высевают овощи в ящики или цветочные горшки в зависимости от культуры. Длина ящика должна быть равна ширине окна (с расчетом поставить на одно окно два ящика), ширина ящика — 30 сантиметров и высота — 10—14 сантиметров.

Прежде чем насыпать землю, на дно ящика следует положить мелкие камешки, куски кирпича, битые черепки слоем в $1^1/_2$—2 сантиметра.

Земля для выращивания овощей в комнатных условиях должна быть высокого качества, чтобы корневая система могла достаточно сильно развиться (однако слишком жирная, глинистая земля для комнатного огорода не пригодна). Земля в ящики насыпается на 2 сантиметра ниже краев, чтобы в случае вытягивания всходов можно было подсыпать землю.

Семена высевают, как правило, рядами. Расстояние между рядами зависит от величины семян и размеров растения.

Поддерживать плодородие почвы необходимо с помощью частых подкормок. Подкармливанием называется дополнительное внесение удобрения в период роста растений. Для подкормки растений нужно вносить в почву три

основных, содержащихся в удобрениях, питательных вещества: азот, фосфор, калий. Азот способствует росту листьев, фосфор ускоряет цветение и созревание растений, а калий содействует лучшему наливу корнеплода, луковицы, плода.

По внешнему виду растений часто можно определить, в каких питательных веществах они нуждаются. Светлозеленая окраска верхних листьев и пожелтевшая нижних указывает на недостаток азота; листья же у растений, испытывающих недостаток фосфора, приобретают с нижней стороны лиловую окраску, а края листьев начинают буреть. При недостатке калия по краям листьев появляется сухая каемка темнокоричневого цвета, пятна такого же цвета можно заметить и между жилками на средней части листа.

Для подкормки используются удобрения органические (коровяк, птичий помет), удобрения минеральные (фосфорные — суперфосфат, калийные — калийная соль и азотистые — селитра, сернокислый аммоний).

При подкормке удобрения вносятся не под самый стебелек, а в лунку, сделанную на расстоянии 8—10 сантиметров от стебля. В эти лунки удобрение вливается или кладется в сухом виде.

При выращивании овощных культур на подоконнике следует учитывать их биологические особенности (отношение к теплу, к свету) и стремиться создавать те условия, которые необходимы для роста и развития той или иной культуры. Так, например, рост и развитие томатов и огурцов происходит только при температуре выше 15 градусов тепла, при температуре около 10 градусов рост их приостанавливается, листья приобретают желтый оттенок.

Так же требовательны томаты и огурцы к свету. Поэтому к выращиванию томатов и огурцов в комнате следует приступать не раньше половины марта (в условиях средней полосы СССР), когда дневное освещение станет более ярким. Держать томаты и огурцы нужно на окне, обращенном на юг, при температуре 15—20 градусов тепла.

Зеленные культуры — салат, редис, укроп и другие — менее требовательны к теплу и свету, поэтому к посеву их можно приступать с февраля.

Лук на перо выращивается круглый год. Сажать луковицы рекомендуется в ящик или бумажные стаканчики,

которые затем поставить в ящик. Чтобы ускорить рост зелени (перьев), нужно перед посадкой обрезать шейку луковицы до плечиков или перед посадкой подержать луковицы сутки в теплой (25—35 градусов) воде.

Редис, салат хорошо растут ранней весной и осенью. Сеять их в ящик нужно рядами; расстояние между рядами: для салата — 3—4 сантиметра, для редиса — 4—5 сантиметров. Редис сеют гнездами, по два семечка вместе. Посеянные семена нужно засыпать перегноем или песком (слоем в 1—2 сантиметра). Уход за посевами заключается в прореживании всходов, рыхлении земли, поливке комнатной водой и подкормке.

Подкормку производят один раз в 10 дней навозной жижей или селитрой (столовая ложка селитры на ведро воды), на ящик вносится 1—2 литра подкормки.

Корнеплоды (свекла, петрушка, сельдерей) нужно сажать осенью в ящики на расстоянии 4—6 сантиметров друг от друга или в цветочные горшки. Молодая зелень появляется через полтора-два месяца; ее можно использовать по мере отрастания.

Лучшими сортами томатов для выращивания в комнате являются Бизон, Буденовка и Грибовские. Сеять их нужно в марте (по два-три семени) в бумажные стаканчики, наполненные землей (одна часть дерновой земли, две части перегноя), которые потом установить в ящик и засыпать до краев песком.

При появлении пяти-шести настоящих листьев рассаду вместе со стаканчиком высаживают в цветочные горшки (диаметром 20—25 сантиметров), поливают теплой водой и каждый раз рыхлят землю. Через две недели после пересадки рассады начинают подкормку готовой удобрительной смесью (5 граммов на 1 литр воды) или навозной жижицей. Подкармливать нужно один раз в неделю; на каждое растение вносится один-два стакана удобрительной поливки; ее вливают в неглубокую бороздку, сделанную около стенок горшка, затем бороздку заравнивают и растение поливают чистой водой. У томатов нужно оставить только один стебель, боковые побеги — пасынки — удалить.

Овощные культуры, выращиваемые в комнате, надо тщательно оберегать от болезней и вредителей, так как гибель даже одного растения ведет к потере урожая. Особенно распространены грибные заболевания. Основная

причина этих заболеваний — излишек влаги в грунте, поэтому растения нельзя слишком обильно поливать и особенно в пасмурные дни.

С наступлением первых теплых дней надо начать проветривать помещение, открывая окно или форточку, так как растениям необходим свежий воздух.

Из грибных заболеваний наблюдается чаще всего бурая пятнистость томатов.

При этом заболевании на нижней стороне листьев появляется бархатистый бурый налет, состоящий из спор гриба. На верхней стороне листа пятно расплывчатое, желтоватого цвета. Болезнь начинается с нижних листьев и быстро поражает все растение. При появлении заболевания все пораженные листья необходимо осторожно обрезать ножницами.

Меры борьбы: опрыскивание растения 1—2-процентным раствором сольбара или бордосской жидкостью.

Наиболее распространенным вредителем при культуре растений в комнатных условиях является тля. Это мелкое, зеленоватое, сосущее насекомое, тело которого покрыто серым восковым налетом, как бы пылью.

Тля сидит на растениях группами-колониями, высасывая соки растения. Поврежденные листья скручиваются и обесцвечиваются.

Меры борьбы: опрыскивание табачным настоем или опыливание табачной пылью.

Н. Мельникова, «Выращивание овощей в комнатных условиях», 1950 г.

8. ПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ ПРИБОРАМИ И МЕЛКИЙ РЕМОНТ ИХ

Быстрая электрификация домашнего хозяйства, все увеличивающееся количество применяемых в быту электрических машин и приборов облегчают домашнюю работу, делают ее более гигиеничной и быстрой. Но для того, чтобы электроприборы действовали исправно, надо уметь обращаться с ними и при неисправности уметь быстро устранить повреждение.

Как должна быть устроена квартирная электропроводка

При прокладке проводов надо следить за тем, чтобы они не касались водопроводных, газовых, отопительных и других труб. Прокладка проводов за радиаторами цент-

рального отопления и по печам не допускается, так как из-за высыхания изоляции они быстро приходят в негодное состояние, что может привести к короткому замыканию.

Нельзя также завешивать электрические провода коврами, гардинами и другими легко воспламеняющимися предметами, а также заклеивать обоями.

Недопустимо подвешивать провода на гвоздях, оттягивать их веревками, проволокой и т. п.

При ремонте в помещении надо следить за тем, чтобы изоляция проводов не была нарушена, а при побелке стен и потолков предохранять провода от замазывания известью. В случаях неисправной работы выключателей, штепсельных розеток, вилок и т. д. их необходимо немедленно заменять исправными. Штепсельные розетки, выключатели должны быть расположены в таких местах, чтобы они обеспечивали удобство пользования. Если в семье есть дети, штепсельные розетки лучше располагать выше обычного.

Надо пользоваться только стандартными предохранительными пробками. Ни в коем случае нельзя употреблять так называемые «жучки» и предохранители, рассчитанные на ток более 10 ампер. Они не предохраняют комнатной проводки от короткого замыкания: прежде чем сгорит такой предохранитель, загорится сама проводка. Всегда надо иметь дома запасный предохранитель — на случай, если перегорят пробки.

Д. С. Чукаев, «Электрические бытовые приборы», 1955 г.

Как экономить электроэнергию

Экономия электроэнергии в быту имеет большое народнохозяйственное значение, так как сберегает государству ценное топливо, расходуемое на ее выработку.

Нельзя допускать холостую работу приборов. Необходимо строго соблюдать установленный для того или иного прибора режим работы. Так, например, электрическую плитку, снабженную переключателем, при надобности можно переключить на меньшую мощность. Электрический холодильник в зависимости от температуры окружающей среды должен работать при таком положении регулятора температуры, которое необходимо для получения в рабочей камере нужной температуры, а не более низкой. Следует как можно шире применять термосы. Термос

часто дает возможность избежать повторного нагрева жидкости.

Не следует допускать частых включений и выключений нагревательных приборов при их работе, так как при выключении они остывают и при следующем включении снова затрачивается электроэнергия на их разогрев. Поэтому приготовление пищи и нагрев воды желательно производить за один прием.

Значительную экономию дает рациональное пользование электрическим освещением.

Следует обращать внимание на правильный выбор мощности осветительных ламп, не допуская завышения их мощности, которая, кроме перерасхода энергии, также вредна и для зрения. Помните, что выгоднее пользоваться одной большой лампой, нежели несколькими маленькими. Одна лампа в 100 ватт дает света в полтора раза больше, чем четыре лампы по 25 ватт.

На выбор мощности лампы влияет и окраска стен и потолка.

Протирайте стеклянные баллоны ламп от пыли. Пыль и грязь уменьшают силу света лампы.

Рабочие места (столы и пр.) необходимо устанавливать ближе к естественному свету и, таким образом, сокращать продолжительность включения электрического освещения. Работать за столом следует при местном освещении, пользуясь настольной лампой, и по возможности выключать общее освещение.

Желательна установка в квартире электрического счетчика. Он в какой-то степени дисциплинирует, приучает бережно расходовать электроэнергию.

Зная мощность бытового прибора и продолжительность его работы, можно подсчитать количество израсходованной им электроэнергии. Для этого нужно умножить мощность прибора, выраженную в гвт или в квт, на время его работы в часах. Например, чайник мощностью в 600 вт или 6 гвт был включен в электрическую сеть в течение двух часов. Количество израсходованной электроэнергии составит 6 на 2, то есть равно 12 гвтч. Если тариф за 1 гвтч составляет 4 коп., то стоимость всей электроэнергии, использованной за два часа для нагревания чайника, будет равна 48 коп. (4 на 12).

Д. С. Чукаев, «Электрические бытовые приборы», 1955 г.

Как предупредить возникновение пожара и поражение электрическим током

Иногда в квартирах возникают пожары. Причинами пожара могут явиться неправильно произведенный монтаж электросети, сильная изношенность изоляции проводов, чрезмерная их нагрузка при пользовании приборами мощностью больше допустимой, неправильный выбор предохранителей, неисправность бытовых приборов и неумелое обращение с ними. Если на электрические провода систематически попадает вода или конденсируется влага, электропровода быстро теряют свои изоляционные свойства. Это приводит к короткому замыканию, воспламенению хлопчатобумажной оплетки проводов и пожару. Изоляция и оплетка проводов воспламеняются относительно легко и иногда сразу по всей длине. В этом случае нужно немедленно отключить квартирную электросеть от общей сети, вывернув предохранительные пробки на вводе в квартиру или оборвав провода.

Тушить пожар водой или обычными огнетушителями можно только, если квартирная сеть отключена от общей сети.

При пользовании бытовыми приборами необходимо, чтобы мощность приборов соответствовала допустимой нагрузке проводов квартирной электросети.

Электрические нагревательные приборы (чайники, утюги и др.) нельзя оставлять включенными без наблюдения, их необходимо ставить на огнестойкие подставки вдали от легко воспламеняющихся предметов и жидкостей. Следует периодически проверять состояние присоединительного шнура, чтобы он не имел резких перегибов, состояние штепсельной вилки и розетки, контактной колодки и контактных штифтов прибора.

Приборы, предназначенные для нагревания жидкости (чайники, кофейники и т. д.), должны быть заполнены до включения в электросеть, а выливать из них все содержимое сразу после отключения прибора от сети не рекомендуется. Осмотр присоединительных проводов и приборов можно производить только после отключения от сети. При пользовании бытовыми электрическими приборами руки должны быть сухими.

Нельзя вешать одежду и другие вещи на ручки выключателей, на ролики и провода. Нельзя пользоваться

неисправными штепсельными розетками, выключателями, самодельными бытовыми приборами, предохранителями, а также переносными приборами и лампами в сырых помещениях (в ванне и т. п.). Детям вообще нельзя разрешать пользоваться электрическими бытовыми приборами.

Концы проводов, находящихся под напряжением, надо хорошо изолировать. Колба электрической лампочки не должна прикасаться к легко воспламеняющимся матерчатым или бумажным абажурам.

Нужно обратить особое внимание на хорошее состояние электросети в кухне и в бытовых приборах, так как наличие в кухне водопроводных и газовых труб, соединенных с землей, при неисправности сети и приборов может повести к пожару и к тяжелым поражениям электрическим током.

С электричеством надо быть всегда крайне осторожным.

Каждый имеет возможность очень просто оградить себя от неприятностей электричества. Для этого нужно лишь всегда следовать главному, легко выполнимому правилу: **никогда не работать под напряжением.** Это значит: когда что-либо случается с плиткой, утюгом или другими приборами, немедленно отключайте их от электросети. Если же авария в комнатной проводке, — отключите тотчас же проводку. Присутствие где-либо тока проверяйте только контрольной лампой. Перегоревшие лампы заменяйте новыми при отключенных выключателях. Иногда в некоторых гнездах предохранительных пробок могут оставаться обрывки ранее перегоревших предохранительных проволочек. Их следует тщательно удалять. Но ни в коем случае не делайте этого голыми пальцами. И не применяйте металлических инструментов. Перо от домашней птицы, сухая кисточка на длинной деревянной ручке — вот что нужно.

Д. С. Чукаев, «Электрические бытовые приборы» 1952 г.

Мелкий ремонт электроарматуры

Простейшие неисправности в электропроводке, электроарматуре и нагревательных приборах можно без труда устранить самому, не прибегая к помощи электромонтера.

Чаще всего в квартире гаснет свет от порчи электроарматуры — патрона для лампы, выключателя, штепсель-

ной розетки или вилки. В этих случаях перегорают волоски предохранительных пробок.

Как сменить предохранитель. Перегоревшую пробку легко обнаружить по копоти и разрыву проволочки, проходящей внутри пробки. Такую пробку надо вывернуть и заменить новой.

Прежде чем ставить новую пробку, надо выключить все нагревательные приборы и лампы и проверить, исправны ли они. После замены пробки включают подвесные лампы. Если они будут гореть, то, очевидно, неисправность была в настольной лампе или в нагревательном приборе. Надо тщательно осмотреть их: не соединились ли где-нибудь обнаженные провода. Иногда предохранители могут перегореть и от длительного срока службы.

Чаще всего пробки перегорают от короткого замыкания. Иногда же свет гаснет потому, что в каком-то месте оборвался провод. Чтобы найти место обрыва, нужна контрольная лампа. Ею может быть любая настольная лампа. В прорези ножек вилки надо вставить булавки со сплющенными головками и закрепить изоляционной лентой. Проверка проводов сети начинается от предохранительного щитка. Конец одной булавки втыкается в один провод шнура так, чтобы булавка коснулась жилы провода, а конец другой булавки—в другой провод. Если лампа загорится, значит на этом участке от предохранительного щитка провода целы и обрыв следует искать в другом месте.

Как заделать концы и срастить провода. Концы проводов для присоединения их к выключателю, штепсельной розетке, вилке, патрону лампы и к любому нагревательному прибору необходимо тщательно заделывать и изолировать. Заделываются концы петельками или тычками. Если клеммы винтовые с гайками — петельками, если трубочные, с боковыми винтами — тычком. На расстоянии 25—40 миллиметров с концов проводов снимается оплетка (чулок) и резиновая изоляция. Жилы провода очищаются ножом от остатков резиновой изоляции и окиси металла. Затем они скручиваются в один жгут. При наличии паяльника зачищенные и скрученные концы проводов надо для прочности пропаять тонким слоем легкоплавкого (оловянного) припоя с канифолью. После этого срезанная у концов оплетка закрепляется для лучшей изоляции изоляционной лентой.

Сращивание проводов в местах обрыва, удлинения сети, ответвления на новую штепсельную розетку или выключатель производится так. Зачищенные концы проводов накладываются друг на друга крест-накрест и скручиваются попарно. Сращенное место тщательно изолируется. При сращивании двух проводов шнура соединения лучше делать «вразноску», чтобы покрытые изоляцией места не лежали друг против друга. Этим избегается утолщение шнура и устраняется возможность замыкания проводов от износа изоляции. Отвод делается в том месте, где шнур электросети закреплен на ролике. Шнур надо снять с ролика, слегка раздвинуть провода и на одном из них снять изоляцию (10—15 миллиметров), прирастить в этом месте провод и изолировать это место, а затем то же самое проделать с другим проводом. Места присоединения должны находиться не одно над другим, а в стороне друг от друга.

Как заменить выключатель и штепсельную розетку. Чтобы убрать негодный выключатель с деревянной розетки, надо снять с него крышку, освободить от клемм концы проводов шнура и затем вывернуть шурупы, которыми корпус выключателя прикреплен к деревянной розетке. Перед установкой нового выключателя надо проверить концы проводов шнура — в каком они состоянии. Часто бывает, что петельки приходят в негодность, жилки проводов порваны, растрепаны, изоляция высохла и отвалилась. Концы надо снова заделать и тогда уже ставить новый выключатель. Если при заделке концов шнур укоротится, деревянную розетку придется переставить на новое место (в том случае, если стена не капитальная и гвоздь или шуруп легко войдут в нее). При этом заново заделанные концы проводов надо прикрепить к клеммам корпуса выключателя, слегка натянуть шнур и наметить новое место для деревянной розетки. Если же стена капитальная, то надо оставить деревянную розетку на старом месте. В этом случае нужно нарастить концы проводов укоротившегося шнура на нужную длину.

Замена негодной штепсельной розетки производится точно так же, как и выключателя. Надо только помнить, что все эти работы производятся при отключенном токе, для чего из предохранительного щитка удаляется та пробка, которая относится к тому участку электросети, где производится исправление.

Как заменить патрон и вилку. Патроны бывают разных конструкций — с бакелитовым и с металлическим чехлом, настенные и для сырых помещений (ванных комнат, подвалов и т. п.). Выключив ток, разберите негодный патрон: отверните бакелитовый чехол или фарфоровое кольцо, затем латунный чехол у второго типа патронов, освободите концы проводов от клемм и удалите корпус негодного патрона.

Новый патрон надо разобрать, продеть шнур в отверстие ниппельной головки, заделать концы проводов и присоединить к клеммам корпуса, а затем собрать патрон. После сборки патрона часть шнура, изолированная лентой, должна выступать на 10—15 миллиметров над ниппельной головкой.

Настольные или нагревательные приборы включаются в сеть при помощи вилки, вставляемой в штепсельную розетку. От частого употребления изоляция шнура у выхода из отверстия корпуса вилки перетирается, провод изнашивается и происходят обрывы. Чтобы снять негодную вилку или заново заделать концы проводов, надо отвернуть контактные ножки, снять изоляционную накладку и, срезав концы шнура, удалить колодку (корпус) вилки. После проверки проводов и удаления неисправностей концы шнура вставляются в отверстие колодки новой вилки, затем заделываются концы проводов петельками и укладываются над отверстиями для контактных ножек. Контактные ножки вставляются в отверстия изоляционной прокладки петельки шнура, плотно завинчиваются пальцами, а потом плоскогубцами (но ни в коем случае не отверткой или ножом, вставляемым в прорези ножек, так как можно поломать ножки).

Как исправить шнуры электроприбора. Если включенный в сеть электроприбор не нагревается, надо проверить, есть ли напряжение в штепсельной розетке. Для этого нужно включить в эту розетку настольную лампу или какой-либо исправный нагревательный прибор. Если лампа загорится или включенный прибор будет нагреваться, значит штепсельная розетка исправна. Тогда надо проверить шнур прибора вместе со штепсельной вилкой и фарфоровыми втулками с контактными гильзами, которые насаживаются на штифты нагревательного прибора. Проверка шнура производится так: вилка шнура вставляется в штепсельную розетку, а с другого конца

к контактным гильзам присоединяются концы шнура контрольной лампы. Если лампа не загорится, значит шнур не исправен. Чтобы обнаружить обрыв шнура, надо снять штепсельную вилку, расплести шнур, перерезать оборванный провод в месте обрыва и срастить его. Чаще всего неисправность шнура бывает в месте соединения его концов со штепсельной вилкой или еще чаще — с контактными гильзами.

«Знание — сила», 1953 г., № 6.

Как приготовить изоляционную ленту. Изоляционную ленту можно приготовить самому. Для этого надо взять один грамм резины и мелко изрезать ее. Затем в жестяную банку налить 20 граммов олифы из льняного масла, положить в нее резину и все это постепенно нагревать. Резина будет набухать, а потом растворится. После этого в банку надо положить 1—2 грамма каменноугольной смолы и размешать деревянной палочкой. Образуется густая клейкая масса. Этой массой надо пропитать узенькие полоски из льняной или бумажной ткани, затем их промыть в воде и смотать в рулон.

«Техника — молодежи», 1954 г., № 6.

Как пользоваться электронагревательными приборами. Все электроприборы нуждаются в тщательном уходе. Это обеспечивает их сохранность и длительность пользования.

Каждый прибор рассчитан на определенное напряжение и мощность. Мощность обозначается в ваттах, а напряжение — в вольтах.

Перед включением всякого электробытового прибора необходимо убедиться, что напряжение, на которое он рассчитан, соответствует напряжению электросети. Приборы, рассчитанные на напряжение 110 и 127 вольт, не пригодны для напряжения 220 вольт; при включении они быстро портятся («перегорают»). И, наоборот, приборы, рассчитанные на 220 вольт, при включении в сеть с напряжением 110 или 127 вольт будут действовать слабо, не дадут нужного эффекта.

В электроплитках открытого типа наиболее «уязвим» нагревательный элемент (спираль). Пыль, кусочки пищи, металлические предметы и жидкости портят спирали. Некоторые жидкости, попадая на раскаленную спираль,

быстро высыхают, оставляя на ней корку. Корка затрудняет отдачу тепла, отчего в месте ее образования спираль перекаляется и перегорает. Поэтому необходимо следить, чтобы на открытую спираль не попадала жидкость, не падали также кусочки пищи и другие твердые предметы.

В плитках закрытого типа металлические крышки предохраняют нагревательный элемент от механического повреждения и загрязнения. В таких плитках чаще всего спираль портится от резких сотрясений.

Приборы, предназначенные для нагрева и кипячения воды (электрочайники, кастрюли и т. п.), нельзя включать не наполненными водой, по крайней мере, на одну треть. Кипятильники (нагреватели), предназначенные для опускания в сосуд, нельзя включать прежде, чем они будут опущены в воду. Выключение кипятильника производится перед тем, как он вынимается из воды. Несоблюдение этого правила влечет за собой порчу прибора.

Кипятильник с открытой спиралью не следует применять для кипячения воды, которую затем употребляют в пищу.

В электрочайнике и кофейнике со временем может образоваться накипь — осадок. Для удаления накипи пользуются раствором соляной кислоты. Делают это так. Стакан, на одну пятую наполненный соляной кислотой, доливают водой и разбавленным раствором споласкивают чайник. Если накипь не удалена полностью, снова разводят кислоту и снова споласкивают чайник. Когда очистка окончена, чайник надо тщательно промыть чистой водой.

Для наилучшего использования тепла электрического камина, отражательной печи, медицинской лампы необходимо, чтобы их рефлекторы всегда были чистыми.

У большинства бытовых электроприборов присоединительные шнуры являются съемными. Необходимо сначала плотно надеть на контактные штифты прибора фарфоровые втулки или колодку из пластмассы, а затем включать штепсельную вилку в розетку электрической сети. При выключении прибора надо сначала вынуть штепсельную вилку из розетки, а затем уже снимать наконечники (втулки) с контактных штифтов.

Под током не следует производить никаких переключений втулок шнура, надетых на контакты электрического прибора. Выключая штепсельную вилку и снимая втулки

шнура с штифтов прибора, не следует тянуть за шнур: всегда надо браться рукой за самую вилку или втулку.

Шнуры, снятые с прибора, нельзя оставлять присоединенными к электрической проводке — это может повлечь за собой короткое замыкание и пожар.

Фарфоровые втулки или колодки из пластмассы, которыми оканчивается шнур, прикрывают собой находящиеся под током металлические гильзы, надеваемые на контактные штифты прибора. В случае поломки фарфорового или пластмассового покрытия токопроводящих частей необходимо срочно сменить сломанную втулку или колодку. Это легко сделать в домашних условиях, имея запасные детали и отвертку.

Не рекомендуется ставить электронагревательные приборы на деревянные, легковоспламеняющиеся подставки. Для этого существуют металлические подкладки или керамические плитки. Электрические утюги, имеющие специальные упоры, нужно ставить стоймя (т. е. на упор) на деревянный стол или гладильную доску.

Штепсельная вилка присоединительного шнура должна входить плотно в гнезда штепсельной розетки. Если она плохо держится в розетке и сильно нагревается, если после включения в розетке слышен легкий треск, — вилку необходимо вынуть и исправить. Это достигается следующим образом: контакты вилки надо завернуть до отказа, поворачивая их вправо (по часовой стрелке) с помощью плоскогубцев или рукой с подложенным под пальцы платком. Кроме того, концы контактов надо несколько развести (раздвинуть) при помощи ножа, отчего они будут плотно входить в гнезда штепсельной розетки.

Нагревательные электроприборы не следует оставлять без присмотра, их надо обязательно выключать на ночь, а также при уходе из квартиры.

«Советская торговля», 1954 г., № 57.

9. ПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ ДОМАШНИМИ МАШИНАМИ И ХОЛОДИЛЬНИКАМИ

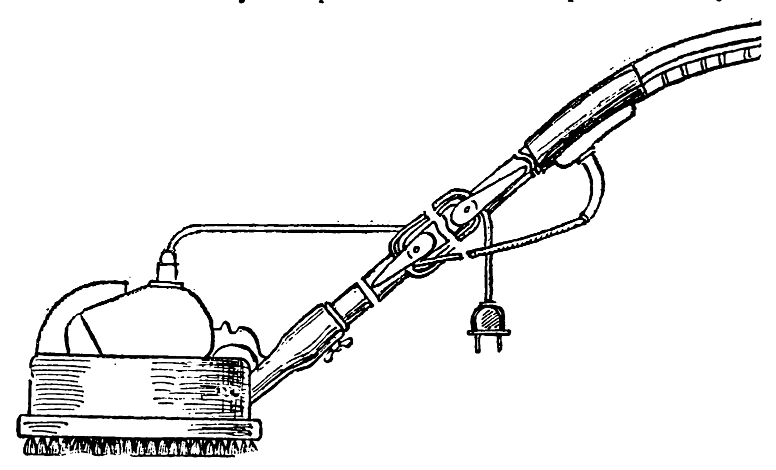
Электрическими домашними машинами называют машины, производящие механическую работу в домашнем быту и снабженные электродвигателем. Наиболее распро-

страненными электрическими домашними машинами являются электрополотеры, электропылесосы, электрические стиральные машины.

Пользование электрополотером

Ручная электрическая полотерная машина предназначена для механического натирания паркетных, крашеных полов.

Прежде чем включить электрополотер, необходимо проверить соответствие номинального напряжения машины номинальному напряжению сети. Перед последую-



Электрополотерная машина типа ЭП-2.

щими включениями электрополотера нужно следить за тем, чтобы выключатель был в положении «Выключено». Далее разматывают шнур (на необходимую длину) и вставляют вилку в настенную розетку. Взявшись за ручку штанги, нажимают ногой на педаль и переводят штангу из вертикального положения в наклонное рабочее, при этом у большинства электрополотеров происходит сцепление двигателя с натирочными щетками. Затем включают электродвигатель при помощи выключателя, расположенного на ручке штанги машины. После того, как щетка начнет нормально вращаться, машину перемещают по натираемому полу, избегая круговых движений. Поскольку вес

полотера обеспечивает необходимое для работы давление щеток на пол, нажимать на ручку полотера не следует.

При долговременном пользовании электрополотером вращающаяся щетка срабатывается — натирать ею пол становится трудно и малоэффективно. Поэтому срабатывающуюся щетку необходимо заменить новой. Для этого полотерную машину следует повернуть вверх корпусом и снять старую щетку.

Вращающиеся щетка и шайба в процессе работы постепенно загрязняются или залосняются, что также отрицательно влияет на качество натирки. В этих случаях вращающиеся щетку и шайбу нужно снять с машины, промыть их в горячей воде со стиральной содой, просушить и вновь поставить на место.

В электродвигателе полотера имеются специальные угольные щетки в виде прямоугольных столбиков, без которых полотерная машина не может работать. Когда угольные щетки срабатываются и остаются длиной менее 6—7 миллиметров, их обязательно следует заменить новыми. Для осмотра и замены нужно отвинтить два пластмассовых колпачка, расположенных по бокам электродвигателя, вынуть старые угольные щетки и поставить новые; при этом следует обязательно заметить, в каком положении стояла щетка, чтобы, в случае установки старой щетки на место (если она еще годна), поставить ее в то же положение.

Надо помнить, что вновь установленная электрическая щетка может вначале искрить; необходимо дать поработать двигателю на холостом ходу до тех пор, пока щетка не приработается и искрение не станет нормальным.

Если полировочная шайба в процессе работы соскакивает, необходимо усилить проволочную пружину. Для этого следует все три стороны пружины отогнуть внутрь отверткой.

Смазываются подшипники диска и мотора в ремонтной мастерской при профилактическом осмотре машины. Целесообразно профилактический осмотр производить не реже одного раза в год.

Если полотерная машина по неизвестным причинам перестала работать, необходимо в первую очередь проверить, есть ли напряжение в штепсельной розетке осветительной электросети. Проверить это очень легко путем включения в сеть настольной электролампы, электроплит-

ки и т. д. Если только напряжение в электросети имеется, то следует проверить исправность соединительного шнура, вилки и выключателя. Это также несложно — нужно отсоединить электрошнур от электромотора и подключить к нему исправную настольную лампу. Если окажется, что электрошнур неисправен, следует обратиться в ремонтную мастерскую.

Через каждые 45 минут работы электроприбор полагается выключать во избежание перегрева электродвигателя. Вновь включить его можно только по истечении 15—20 минут.

Запрещается хранить электрополотер в сыром месте.

Для натирки и полировки пола мастику следует развести до жидкого состояния в теплой воде и нанести ее шваброй, веником или половой щеткой на сухой чистый пол равномерным тонким слоем. Пол должен высохнуть до полного исчезновения сырых пятен, после чего можно приступить к натирке.

Для того, чтобы натертый пол блестел, нужно протереть его войлочной полировочной шайбой. Последняя надевается поверх волосяной щетки и укрепляется проволочным замком в соответствующей канавке на выступе диска.

Пользование электропылесосом

Электропылесос служит для удаления пыли.

Перед включением пылесоса в электросеть надо проверить соответствие напряжения сети напряжению электродвигателя пылесоса. При несоответствии этих напряжений пылесос включается в электросеть через специальный трансформатор.

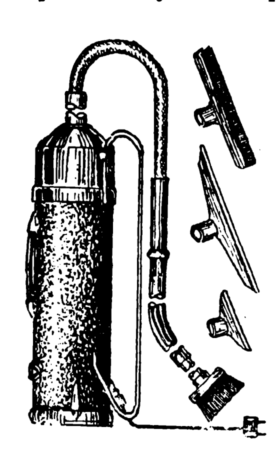
При пользовании ручными пылесосами нужно предварительно вставить в отверстие корпуса требуемый для чистки наконечник или щетку и после присоединения пылесоса к электросети включить его при помощи выключателя, расположенного на корпусе пылесоса. По окончании работы пылесос выключается, снимается пылесборник (внешний) или цилиндрическая часть корпуса (кожух) и пылесборник. Далее следует вытряхнуть пылесборник и очистить кожух, затем вставить пылесборник в пылесос и закрыть кожухом.

При пользовании напольным пылесосом со съемным шнуром до уборки, кроме того, присоединяют колодку

шнура и гибкий шланг, которые после уборки снимают.

Угольные щетки электродвигателя заменяются у ручных пылесосов примерно раз в полгода, а у напольных раз в год. При этом очищают (без разборки двигателя) коллектор и держатели его щеток от угольной пыли и грязи.

Убирать пылесосом мокрый или строительный мусор не рекомендуется. При пользовании пылесосом для распыления красок и лаков раствор последних делают по возможности более жидким, а помещение, в котором работают, необходимо тщательно проветривать.



Напольный пылесос с горизонтальным размещением корпуса.

При обработке нафталином одежды пылесос с пульверизатором-распылителем ставят в платяной шкаф, в котором одежда должна быть развешана свободно. Выключатель приводят в положение «Включено», а двери шкафа закрывают так, чтобы не повредить шнура. Пылесос включают примерно на $^1/_4$ часа. Под действием сильной воздушной струи кристаллы нафталина разрушаются, и шкаф заполняется парами нафталина. После обработки одежды нафталином шкаф держат закрытым еще несколько часов.

Непрерывная работа пылесоса со щетками и ковровой очисткой допускается до двух часов; со щелевым наконечником при работе на выдувание — 45 минут, затем 15 минут перерыва, а при работе на всасывание — 20 минут и 40 минут перерыва; с пульверизатором-опрыскивателем — 20 минут работы и 40 минут перерыва; со стаканом для нафталина — 15 минут работы и 40 минут перерыва. На время перерывов пылесос следует выключать.

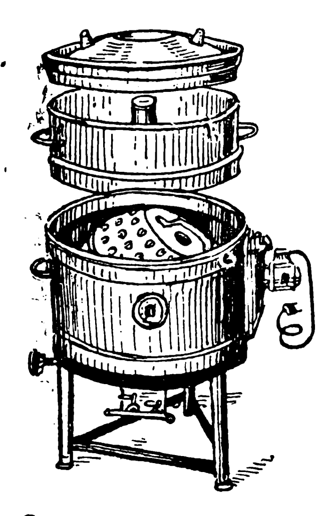
Нужно тщательно оберегать резиновый шнур питания пылесоса от механических повреждений, резких перегибов, защемления в дверных проемах и пр., иначе может оборваться провод и прекратиться питание электродвигателя.

Пользование электрической стиральной машиной

Сортировка белья. Все подлежащее стирке белье требуется внимательно просмотреть и удалить иголки, булавки и иные твердые предметы. Кроме того, рекомендуется вывернуть белье наизнанку и вытряхнуть пыль.

Для улучшения и ускорения стирки, а также в целях экономии раствора белье следует стирать последовательно партиями, однородными по степени загрязненности и типу материала. Обычно белье сортируют на мало загрязненное, средне загрязненное и сильно загрязненное и стирают его в той же последовательности, без смены воды, причем сильно загрязненное белье стирают вдвое дольше мало загрязненного, используя раствор до явного его загрязнения.

Желательно цветное белье стирать отдельно от белого, а также сортировать белье по роду ткани: на хлопчатобумажное и льняное, шелково-вискозное, трикотажно-шерстяное.



Стиральная машина с качающе-вращающимся сферическим барабаном.

Шелково-вискозное, трикотажно-шерстяное, хлопчатобумажное цветное белье можно стирать одновременно, а белое хлопчатобумажное белье подвергается предварительной замочке, а иногда и кипячению. Кроме того, белье этих групп различается тем, что требует разной температуры раствора при стирке. Так, если наилучшая температура для стирки шелково-вискозных тканей около 35 градусов (практически допустимо 39—40 градусов), то для трикотажно-шерстяных тканей она должна составлять около 45 градусов (практически 49—50 градусов), а для стирки хлопчатобумажных тканей 75 градусов (практически 79—80 градусов).

Замочка и предварительное полоскание белого хлопчатобумажного и льняного белья. Белье замачивается водой на 6—10 часов

и прополаскивается в течение 5 минут перед самой стиркой в содовом растворе. Раствор приготовляется разной концентрации, в зависимости от степени загрязненности белья.

Для получения раствора берут от 5 до 25 граммов соды на ведро (10—12 литров) воды. Температура раствора может быть комнатная. Количество раствора устанавливают из расчета одно ведро воды на 1 килограмм сухого белья, т. е. всего от 1,5 до 4 ведер, в зависимости от типа стиральной машины.

Сильно загрязненное белье можно замачивать в мыльно-содовом растворе, оставшемся от предыдущих стирок.

Кипячение сильно загрязненного белья после замочки производят в самой машине, если эта машина с подогревом (КСМ-4), или вне ее, в отдельном баке, если машина без подогрева. Кипятят белье в течение получаса (начиная от начала кипения) в мыльно-содовом растворе, который составляется из расчета: 1 ведро воды, 10 граммов соды и 20 граммов мыла на 1 килограмм белья.

Стирка. Стирка в машинах с активатором производится следующим образом: при среднем положении рычага, переключающего род работы, нагретый до кипения мыльно-содовый раствор наливают в стиральный бак. Раствор можно составлять также в самой машине. Для этого в нее заливают кипящую воду, затем переключают рычаг в положение «Стирка», отчего машина приходит в движение; затем кладут соду и мыло. Через несколько минут, когда мыло растворилось и образовался слой пены толщиной 3—5 сантиметров, закладывают белье, при этом мешалку можно не останавливать.

Мелкие вещи рекомендуется стирать вместе с крупными, например, простынями, скатертями и т. д. Крупные вещи перед тем, как опустить в бак, лучше складывать пополам.

Стирка продолжается от 2 до 25 минут, в зависимости от типа машины (ее емкости) и степени загрязненности белья. При стирке крупных вещей в машине с активатором желательно периодически перекладывать белье, чтобы все его части равномерно подвергались трению.

Полоскание и отжим. Для первого полоскания наливают в бак воду, имеющую температуру около 70 градусов, и на 3—4 минуты переводят рычаг в положение «Стирка», затем переключают его на 3—4 минуты в поло-

жение «Отжим» и останавливают машину переводом рычага в среднее положение (холостой ход). Второе полоскание производят таким же образом, только вместо горячей воды наливают теплую.

Подсинивание и подкрахмаливание. Подсинивание сводится к полосканию белья в подсиненной воде и последующему отжиму.

Для подкрахмаливания в стиральный бак наливают чистую воду. Затем растворяют 50 граммов крахмала в небольшом количестве теплой воды и, помешивая ложкой, вливают в кастрюлю с кипящей водой — крахмал «заваривают». После этого заваренный крахмал вливают в бак с водой. Белье загружают небольшими партиями, по 2—4 вещи среднего размера, включая машину на 2—3 минуты в положение «Стирка».

Уход за машиной. Уход сводится к чистке, тщательному промыванию машины теплой водой и вытиранию ее досуха после окончания стирки. Особенно тщательно обтирается машина снаружи, чтобы на ее поверхности не оставалось мыльно-содового раствора, разъедающего лако-красочное покрытие.

Чистка стирального бака-центрифуги заключается в удалении оставшихся в нем, особенно в его перфорационных отверстиях, волокон. Чистка машины ЭАЯ-3 облегчается в том случае, если предварительно вынуть активатор. Перед установкой его на прежнее место вал следует смазать несколькими каплями машинного масла. Кроме того, необходимо следить за сохранностью изоляции соединительного шнура.

Когда машина не работает, рекомендуется подвешивать шнур на стене около розетки, если машина не снабжена крючками для намотки шнура.

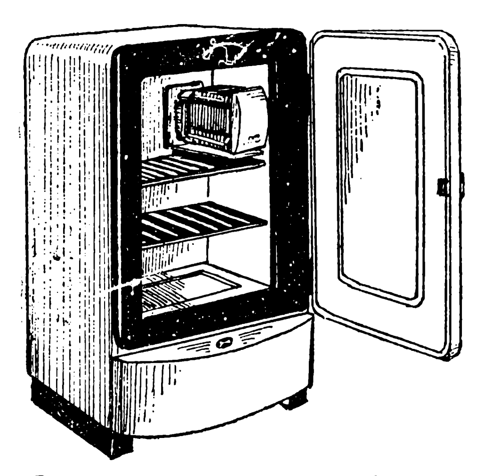
Редуктор смазывать не рекомендуется, так как заложенной в нем смазки хватает на несколько лет, причем замена ее должна производиться специалистом-монтером, который одновременно осуществляет и профилактический осмотр всей машины.

Пользование электрохолодильником

Для пуска холодильника, уже подключенного к розетке сети, ручку терморегулятора или переключателя режимов нужно перевести из одного крайнего положения

«Выключено» в другое крайнее положение—«Холод». При этом компрессор холодильников «Зис-Москва» и «Саратов-2» включается для непрерывной работы, а холодильный аппарат холодильника «Газоаппарат» работает с наибольшей хладопроизводительностью.

Через некоторое время (примерно через 4 часа после включения) холодильник открывают и в охлажденную камеру закладывают продукты.



Электрический холодильник ХШ-3.

При нормальной комнатной температуре, в случае средней загрузки продуктами, ручку регулятора отводят в среднее положение — «Нормально».

При повышенной температуре в комнате в жаркую погоду, в южных районах страны или при большой загрузке камеры продуктами ручку ставят на другие деления, расположенные ближе к положению «Холод», а при понижении температуры в комнате (в холодную погоду) — на деление, приближающееся к положению «Таяние».

Мясо и рыбу укладывают различными способами, в зависимости от предполагаемого времени хранения.

Для хранения мясных и рыбных продуктов на срок от 4—5 до 14—15 дней их разделяют на небольшие порции, заворачивают во влагонепроницаемую бумагу и укладывают в испаритель; масло и яйца помещают в закрытую посуду и ставят в любое место холодильной камеры.

При хранении в течение 4—5 дней мясо и рыбу можно не делить на порции, а класть целиком в любое удобное место холодильной камеры, но обязательно с предварительной заверткой во влагонепроницаемую бумагу.

Для непродолжительного хранения мясные и рыбные продукты допускается класть в сосуд незавернутыми, но

при этом сосуд не закрывать крышкой. Для хранения только в течение дня покупки мясные и рыбные продукты можно помещать в открытом виде в любое место холодильной камеры.

При установке в холодильник жидкостей необходимо соблюдать следующие правила: молоко размещать вблизи стенок испарителя, как правило, на верхней полке (при большом количестве молока бидон ставить под испарителем, причем среднюю полку разнимать); горячие продукты, например супы, перед помещением в холодильник предварительно остужать до комнатной температуры, иначе на испарителе осаждаются пары, а температура в шкафу повышается, кроме того, это вызывает излишнюю трату электроэнергии; напитки в бутылках размещать подальше от испарителя, так как при замерзании напитков бутылки могут разорваться.

При хранении овощей и фруктов нужно руководствоваться следующим: у овощей (салата, редиса) удалить корешки, листья; фрукты и овощи предварительно промыть в холодной воде, причем фрукты вытереть, с овощей дать стечь воде, а с их листьев удалить воду встряхиванием. Ягоды не промывают, так как они от этого быстро портятся. Ягоды (кроме замороженных) накладывают на тарелку и ставят на середину полки. Сочные фрукты, в том числе лимоны и апельсины, кладут в сосуд для фруктов и накрывают крышкой — стеклом; при этом замедляется их высыхание. Продукты, находящиеся в твердых коробках (консервы) или бутылках и посуде, ставят осторожно, чтобы не отбить эмаль (кусочки эмали могут попасть в пищу, а обнаженные места шкафа — подвергнуться коррозии). Хранение в камере кислот, вызывающих коррозию металла, недопустимо.

Получение пищевого льда. Ванночки вынимают из испарителя и заливают свежей водой таким образом, чтобы ее уровень был примерно на 0,5 сантиметра ниже верхнего края ванночки. Ванночки ставят в испаритель, переключают регулятор температур в крайнее положение — «Холод» и закрывают дверь холодильника.

По истечении нескольких часов (в зависимости от типа холодильника) ванночки со льдом вынимают и выдерживают 5—10 минут вне холодильника при комнатной температуре. После этого кубики льда свободно выпадают из разделительной рамки (решетки). Не следует забывать

перевести затем ручку регулятора температур из положения «Холод» опять в положение, требуемое для хранения продуктов. Ванночки снабжены специальным рычагом-отрывателем, который дает возможность оторвать ванночку, если она примерзла к испарителю.

При установке ванночек нужно также следить за тем, чтобы ручка отрывателя была направлена наружу — к двери холодильника. При отрывании ванночки нажимают на ручку. При отрывании решетки поднимают ручку вверх, после чего в ванночке остаются освобожденные кубики льда.

Уход за холодильником. Уход за холодильником сводится к периодическому (раз в неделю) оттаиванию испарителя, мытью холодильной камеры и внешней чистке.

Оттаивание испарителя — это удаление с поверхности испарителя толстого, нетеплопроводного слоя инея («снеговой шубы»), который затрудняет отвод тепла из камеры и вызывает непроизводительный расход электроэнергии.

Оттаивание производится двумя способами:

Первый способ применяется при отсутствии в камере продуктов и сводится к тому, что при выключении холодильника испаритель обмывают горячей водой или помещают в него ванночки с горячей водой.

Второй (электрический) способ используется при наличии в камере продуктов. При этом продукты не вынимают, и холодильник продолжает работать, но ручку регулятора температур переводят в крайнее положение — «Таяние», а ванночки из испарителя убирают. В результате продукты хранятся при умеренной температуре, а снеговой покров на испарителе тает.

При чистке поверхности холодильника его выключают, а абсорбционные холодильники отодвигают от стены. Шкаф снаружи протирают тряпкой, а доступные части холодильной машины (у абсорбционных холодильников) чистят пылесосом или обычной щеткой. При этом снимать пломбу со штуцеров и регулировочных винтов реле и терморегулятора запрещается.

Б. А. Семашко и Н. Н. Бодров, «Электрические домашние машины и холодильники», 1955 г.; «Уход за одеждой и домашними вещами» (составители Д. А. Раев и Н. А. Каторкин), 1955 г.

ЧИТАЙТЕ:

С. А. Гуревич, «Санитарная культура жилища», М., 1951, 28 стр.

О. В. Чайковская, «Что надо знать проживающему в общежитии» (Гигиена жилища), М., 1954, 52 стр.

М. А. Габрилович, «Гигиена жилища колхозника», Минск, 1954, 22 стр.

Л. Н. Погодина, «Борьба с насекомыми в жилищах», М., 1954, 55 стр.

И. Р. Степанов, «Борьба с грызунами», М., 1954, 8 стр.

В. Серпухова и Г. Тавлинова, «Уход за комнатными растениями», Л., 1954, 68 стр.

А. А. Новоселов и Е. А. Новоселова, «Комнатное овощеводство в почве и без почвы», М.—Л., 1950, 72 стр.

Н. Мельникова, «Выращивание овощей в комнатных условиях», М., 1950, 32 стр.

Д. С. Чукаев, «Электрические бытовые приборы», М., 1955, 88 стр.

В. П. Ивахненко, «Устройство и ремонт бытовых электроприборов», Киев, 1949, 92 стр.

И. С. Подгородников, «Русская печь «Теплушка-2», М.—Л., 1950, 70 стр.

II. ОДЕЖДА, ОБУВЬ

В сохранении здоровья человека большую роль играет одежда. Она помогает организму приспосабливаться к различным условиям окружающей среды.

Для того, чтобы одежда отвечала своему назначению и хорошо сохранялась, ее надо своевременно и правильно чистить и стирать. Одежда должна быть красивой и удобно сшита, не должна стеснять движения человека, соответствовать сезону года.

Всем этим вопросам в быту нужно уделять должное внимание.

1. СТИРКА И ЧИСТКА БЕЛЬЯ И ОДЕЖДЫ

Стирка хлопчатобумажного и льняного белья

Стирка белья состоит из нескольких операций: подготовка к стирке, замочка, стирка, полоскание, отбелка (для некоторой части белья), подсинивание (белого белья), отжимка, сушка, глажение. Для некоторых видов белья (столовое, постельное, занавеси и др.) еще применяется крахмаление, обработка уксусной кислотой (для некоторых окрашенных тканей с целью оживления краски и придания блеска шерсти и шелку).

Подготовка белья состоит в сортировке его по виду ткани (хлопчатобумажное, льняное, шерстяное, шелковое, тонкое, грубое, трикотаж и т. д.), по цвету, по степени и характеру загрязнения. По последнему признаку белье сортируется на три сорта: малозагрязненное, средне-

загрязненное и сильно загрязненное (с пятнами). При сортировке цветных вещей надо отделять вещи с непрочной окраской и стирать их с известными предосторожностями, т. е. без сильного нагревания, без щелочей, в некоторых случаях применять соленую воду для стирки, а также использовать мыльный корень, горчицу и другие средства.

Прочность окраски можно определить путем трения мокрой белой тряпкой о поверхность ткани или путем опускания какой-либо части вещи в мыльный раствор.

Сортировка белья облегчает стирку, обеспечивает хорошее качество стирки (особенно по белизне), устраняет закрашивание белья от цветного, больше сберегает ткань, особенно шерстяную и шелковую, которую нельзя стирать вместе с хлопчатобумажной, так как для последней применяются щелочь и кипячение, вредно действующие на шерсть и шелк.

Перед стиркой, если вещи содержат много пыли или других посторонних примесей (пух — в наволочках, в наматрасниках — солома и т. д.), их вытряхивают или выколачивают, но так, чтобы не порвать и не разбить пуговиц. Пятна от воска, стеарина, парафина, масляной краски и т. д. частично удаляют соскабливанием. Из карманов (курток, халатов, брюк и др.) удаляют посторонние предметы, в том числе булавки, иголки и обломки карандашей, которые иногда остаются в углах карманов. Металлические крючки иногда слегка пригибают. При стирке вещей с металлическими пряжками, пуговицами, крючками не рекомендуется долго держать их в мокром состоянии, так как при этом образуются ржавые пятна. Надо их быстрее стирать и сушить, а при сортировке перед стиркой лучше отделять от других вещей.

Замочка необходима для сильно загрязненного белья, особенно белковыми (кровь, гной, молоко, яйца и др.) и крахмалистыми веществами. Она облегчает удаление загрязнений.

Производят замочку в два приема в эмалированных, деревянных или оцинкованных тазах и баках.

Первую замочку (2—4 часа) делают в простой воде, умягченной небольшим количеством соды. Воды надо брать столько, чтобы белье было полностью покрыто ею и легко перемешивалось.

Для второй замочки белого хлопчатобумажного и льняного белья готовят мыльно-содовый раствор: на 1 кило-

грамм белья берут 10 литров воды, 5—8 граммов соды и 3—5 граммов мыла (40-процентного). В небольшом количестве горячей воды растворяют соду (не в алюминиевой посуде) и выливают в корыто или бак с водой для замочки, температура воды 25—30 градусов. Часть соды лучше заменить тринатрийфосфатом. Можно употреблять также стиральный порошок, нашатырный спирт. Через 15—20 минут в воду добавляют отдельно приготовленный раствор мыла, а затем кладут белье, хорошо отжатое после первой замочки. Во время замочки белье периодически перемешивают, а после окончания процесса тщательно отжимают.

Способы стирки белья. Существует несколько способов стирки белья в домашних условиях. Более распространенный — с помощью специальных досок из дерева или оцинкованного железа с рифленой поверхностью или вручную. Белье попеременно намыливают, трут, промывают и отжимают. Промывку продолжают до тех пор, пока не сойдут с белья загрязнения и вода не станет более или менее чистой. Более загрязненное белье обычно после стирки кипятят в баках, а затем промывают, отжимают, подсинивают и снова отжимают. Этот способ трудоемкий.

Применяют и такой способ. После замочки и отжима белье намыливают и укладывают в бак или таз. Отдельно готовят мыльно-содовый раствор (5—6 литров на 1 килограмм белья) и в горячем виде в три приема через каждые 20 минут выливают его в бак, который закрывают крышкой или какой-либо тканью. Мыльно-содовый раствор готовят из расчета 20—30 граммов мыла (60-процентного) и 10 граммов соды на 5 литров воды или на 1 килограмм сухого белья. Через два часа белье простирывают в наиболее загрязненных местах, промывают и отжимают.

При приготовлении мыльно-содового раствора целесообразно соду частично (на 20—30 процентов) заменять тринатрийфосфатом или силикатом натрия, особенно при стирке засаленного белья. Этим достигается и большая белизна белья. Для белизны можно добавлять к мыльному раствору небольшое количество скипидара (на ведро — 50—100 граммов). Скипидар надо предварительно смешать с крепким раствором мыла (50 граммов мыла на 1 литр горячей воды).

Для облегчения ручной стирки применяют следующий

способ. Белье, намыленное в загрязненных местах, замачивают в воде, умягченной содой, при температуре 25—30 градусов. Через 4—6 часов его отжимают, опускают в мыльно-щелочной раствор и кипятят около часа. Одно ведро раствора должно содержать 100 граммов ядрового мыла, 30 граммов кальцинированной соды и 20 граммов тринатрийфосфата. После кипячения белье промывают последовательно в горячей, теплой и холодной воде.

В настоящее время распространен способ стирки с применением силикатного клея (жидкого стекла). Большая часть белья при этом способе не требует ручной стирки. Этот способ состоит в следующем: замоченное или незамоченное (смотря по загрязненности) белье опускают в бак, в котором растворяют сначала соду или соду с тринатрийфосфатом (2 столовые ложки на ведро горячей воды), затем через 20—30 минут добавляют силикатный клей (2 столовых ложки) и ядровое мыло (50—60 граммов). Белье кипятят 1—1,5 часа, затем, если требуется, простирывают только в сильно загрязненных местах (воротники, рукава, пояс) и промывают последовательно в горячей, теплой и холодной воде.

Белье, сильно загрязненное жировыми пятнами, для удаления которых требуется высокая температура, можно опустить сразу в горячую воду с достаточным количеством мыла и соды (не менее 5—10 граммов мыла ядрового, 5 граммов соды и 3 граммов силикатного клея на 1 литр). Этот способ не всегда дает удовлетворительный результат, если взять мыло в недостаточном количестве. При стирке цветного белья, а также испачканного кровью, этот способ не применим.

К и п я ч е н и е б е л ь я. Для удаления жировых загрязнений и дезинфекции белье кипятят. Кипячение ведут в специальном баке. В него предварительно наливают мыльно-содовый раствор (6 литров на 1 килограмм белья). В зависимости от времени нагревания воды и степени загрязненности белья кипячение длится 1—1,5 часа. Кипятят белье или после стирки или до стирки (см. выше), причем количество мыла и соды распределяют поровну между стиркой и бучением (бучение — обработка белья при кипячении в мыльно-щелочном растворе при температуре 100 градусов для удаления трудно смываемых загрязнений и для дезинфекции). В среднем берут около 20 граммов

мыла и 1 килограмм белья при бучении и столько же при стирке.

При кипячении сильно загрязненного белья (спецодежда) с жировыми пятнами или смазочным маслом иногда применяют чистый керосин — 2 столовых ложки на ведро мыльного раствора (на 1 ведро берут 100 граммов ядрового мыла, 30 граммов соды и 30 граммов силикатного клея). В этом случае готовят сначала крепкий мыльный раствор (100 граммов мыла на 1 литр воды) и к нему при тщательном размешивании понемногу добавляют керосин до получения однородной эмульсии, а затем доливают водой до требуемого объема. В этом растворе белье кипятят 1—1,5 часа, затем перекладывают в мыльный раствор без керосина и кипятят около 0,5—1 часа. Белье промывают последовательно в горячей, теплой и холодной воде.

Отбелка белья. Для придания белизны и для дезинфекции белье подвергают отбелке. Для хлопчатобумажных и льняных тканей в качестве отбеливающих веществ применяют хлорную известь, перекись водорода, гидросульфит и т. д.

Следует помнить, что отбелка белья с помощью химических отбеливающих средств часто вредно отражается на прочности ткани, особенно льняной, и сокращает срок носки белья, если не соблюдать правил отбелки.

Раствор хлорной извести готовят следующим образом: берут хлорную известь — 1 чайную ложку (10—15 граммов) на 3 килограмма белья, растирают в небольшой эмалированной или фарфоровой посуде с небольшим количеством (половина от веса извести) воды до образования однородной массы и заливают холодной водой (1 литр).

Полученный раствор отстаивается до его полного осветления. Отстоявшийся прозрачный раствор осторожно переливают в другой сосуд (лучше процедить через ткань) и используют для отбелки. Остаток раствора применяют для дезинфекции уборных, свалочных ям и т. д.

При отбелке белья берут 1 литр этого прозрачного чистого раствора на 1 ведро воды. Процесс отбелки заключается в следующем: в холодный или теплый (не выше 35 градусов) раствор хлорной извести, приготовленный указанным выше способом, кладут белье на 20—30 минут и перемешивают деревянной палкой для получения равномерной отбелки. Затем белье вынимают и тщательно промывают холодной водой, пока не исчезнет запах хлора

(2—3 раза). Отбелку рекомендуется производить в эмалированной, алюминиевой или деревянной посуде.

Если после промывки все же остаются следы хлора (запах), рекомендуется прибавить к промывочной воде уксус (1 чайную ложку на 1 ведро воды). Вместо уксуса можно взять раствор гипосульфита (1 чайную ложку на 1 ведро воды). Необходимо помнить, что отбелку хлорной известью можно производить только после тщательного полоскания белья, так как оставшееся после стирки мыло может образовать нарастворимые липкие осадки с хлорной известью, которые осаждаются на белье.

Чтобы избежать образования осадка свернувшегося мыла при отбелке хлорной известью, рекомендуется к ее раствору добавлять соду. В этом случае отбеливающий раствор готовят следующим образом: вначале растворяют хлорную известь, как указано выше (15 граммов хлорной извести на 1 литр воды). Отдельно в горячей воде растворяют кальцинированную соду (12 граммов на 1 литр), а затем смешивают оба раствора и оставляют на 2 часа для отстаивания. После отстаивания сверху будет светлый раствор, внизу — осадок. Раствор сливают в другую посуду, а осадок выбрасывают.

Полученный таким образом светлый прозрачный раствор используют для отбелки. Его часто называют «жавелевой водой» или «жавелем». Разбавив его водой (1 литр на 1 ведро), в бак кладут на 20—30 минут выстиранное и промытое белье и перемешивают. Чтобы можно было его переворачивать, следует брать достаточное количество жидкости (1 ведро на 1—1,5 килограмма белья). Для ускорения отбелки отбеливающий раствор можно разбавлять не холодной, а теплой водой (но не выше 35 градусов). После отбелки белье тщательно, до исчезновения запаха хлора, промывают водой, добавляя в нее при последнем полоскании уксус (1—2 чайные ложки на 1 ведро).

Отбелку надо проводить в хорошо проветриваемом помещении, так как хлорная известь содержит в себе хлор, выделяющийся при хранении. Это ядовитое вещество. Хранят хлорную известь в хорошо закрытой посуде, в прохладном темном помещении, раствор ее лучше хранить в стеклянной посуде.

Более безопасным в отношении порчи бельевой ткани отбеливающим средством является перекись водорода. Преимуществом способа отбелки перекисью водорода

является простота приготовления ее растворов, легкая смываемость с белья после отбелки и безвредность выделяющегося при отбелке газа.

Перекись водорода имеется в продаже или в виде 3-процентного раствора в воде (используется обычно для лечебных целей и продается в аптеках) или в виде 30-процентного раствора (пергидроль).

При отбелке белья перекись водорода разбавляют водой — 1 чайная ложка 3-процентной перекиси водорода на 2 литра воды. С целью ускорения процесса беления ткани к раствору добавляют немного кальцинированной или двууглекислой соды. Можно применять также нашатырный спирт.

Раствор во время отбелки подогревают до 30 градусов, а для ускорения отбелки — до 60—70 градусов и все время тщательно перемешивают для получения более равномерно отбеленного белья. Отбеливают в течение 5—10 минут. Если отбеливают при 20—30 градусах, то отбелка продолжается 20 минут.

Нельзя пользоваться медной и железной посудой, так как в этом случае наблюдается некоторое ослабление хлопчатобумажной и льняной ткани. После отбелки вещи промывают в теплой, а затем в холодной воде.

Отбелку с помощью гидросульфита производят следующим образом. В 1 ведре воды растворяют 1—2 чайных ложки гидросульфита, 1 чайную ложку соды и в полученном растворе нагревают белье до 50—60 градусов в течение 15—20 минут, а затем тщательно прополаскивают в чистой воде. Гидросульфит при нагревании выделяет вредный сернистый газ, поэтому при пользовании им надо хорошо проветривать помещение. Надо избегать длительного кипячения раствора гидросульфита.

Подсинивание белья. Для того, чтобы уничтожить на белье желтоватый оттенок, необходимо его подсинить.

Для подсиньки на 1 килограмм сухого белья готовят около 10 литров раствора (0,2—0,3 грамма синьки). Нужное количество синьки помещают в небольшой мешочек из ткани, опускают в воду и мешают, чтобы получилась вода синего цвета ровной окраски. Затем расправленные вещи опускают в подсиненную воду и прополаскивают как обычно. Независимо от плотности ткани, ультрамарин придает белью ровную окраску, без пятен.

Использование растворимых в воде красок, применяемых при крашении тканей, для подсиньки белья не рекомендуется, так как они закрашивают ткань и плохо смываются. Эти краски предварительно осаждают на минеральных порошкообразных веществах (глина — каолин, мел и т. д.) и используют в качестве заменителей ультрамарина (органическая синька).

Крахмаление белья. Крахмаление белья придает ткани большую плотность, жесткость, лучший внешний вид и форму. Крахмальные вещи меньше сминаются и меньше загрязняются. Однако не все белье рекомендуется крахмалить. Например, нательное белье не следует крахмалить: ткань становится менее воздухопроницаемой и, следовательно, менее гигиеничной, так как под бельем скапливаются водяные пары и вредные для организма человека газы, в том числе и углекислый газ. В нательном белье крахмалят только отдельные части его — воротники, манжеты, грудь сорочки.

В зависимости от характера ткани и назначения вещей им придают разную отделку. Вид отделки зависит от количества взятого крахмала.

Различают три способа крахмаления: мягкое, среднее и жесткое. По первому способу крахмалят платья, блузки, воротнички и другие вещи из батиста, шифона, маркизета, кисеи, муслина, тюля, марли и т. д. Для этого способа требуется от 6 до 9 граммов картофельного крахмала на 1 литр воды. Для среднего крахмаления (скатерти, салфетки, чехлы, постельное белье, кители и т. д.) берут от 10 до 12 граммов крахмала. Вместо картофельного крахмала можно применять также маисовый (кукурузный) или пшеничный. Для мягкого и среднего крахмаления применяют вареный крахмал (клейстер). Крахмал сначала размешивается в небольшом количестве воды, затем в него выливают кипящую воду, тщательно помешивая, чтобы не было сгустков. Клейстер должен быть прозрачным. Если он мутнеет, его следует прокипятить в течение 5 минут.

Если крахмал загрязнен примесями, его надо предварительно очистить, для чего он взбалтывается в холодной воде и отстаивается. Затем верхний слой воды и загрязненного крахмала сливают или процеживают через сито. При необходимости очистку повторяют 2—3 раза.

Когда клейстер приготовлен, в него добавляют при размешивании подсиненную воду, взбалтывают, опускают

вещи и помешивают их так, чтобы они равномерно пропитались крахмалом. После этого их отжимают и высушивают. Тюлевые вещи надо сушить на специальной рамке в натянутом состоянии.

Высушенные вещи слегка опрыскивают, дают им отлежаться несколько часов для достижения равномерной влажности и гладят не сильно нагретым утюгом.

При жестком крахмалении воротничков, манжет и т. д. берут маисовый или рисовый крахмал, или смесь их с картофельными и смешивают с холодной водой до образования «крахмального молока». На один литр воды требуется около 50 граммов крахмала. В крахмальное молоко добавляют 15 граммов буры, которую растворяют отдельно в стакане горячей воды. Если она плохо растворяется, то жидкость подогревают до полного растворения буры, затем ее охлаждают и выливают в крахмал. Бура придает ткани большую жесткость и несминаемость. После этого жидкости дают постоять 1—2 часа и снова размешивают. В крахмальную жидкость с бурой опускают вещи и протирают их несколько минут, как при стирке, стараясь их хорошо пропитать крахмалом. В этом случае крахмал не варят. Он заварится тогда, когда вещи будут гладить нагретым утюгом.

После пропитывания вещей крахмалом их отжимают и завертывают в белую чистую ткань. Гладят их в сыром виде. При глажении их раскладывают на столе и предварительно тщательно протирают чистой влажной тряпкой с сильным нажимом, чтобы лучше и равномернее втереть крахмал в ткань и снять излишек его с поверхности ткани. Гладить надо не сильно нагретым утюгом.

Стирка шерстяных изделий

При неправильной стирке шерстяных изделий ткань приобретает жесткость, хрупкость, теряет блеск и прочность, дает усадку и изменяет окраску. Поэтому удаление загрязнений с шерстяных изделий надо проводить с учетом их свойств и в зависимости от этого применять тот или иной способ: химчистку, стирку мылом или специальными моющими средствами (сапонином, горчицей, спиртовым мылом и т. д.). Грубые ткани стирают мылом, тонкие — с помощью сапонина (мыльного корня), спиртового мыла или других безвредных моющих средств.

Для шерстяных тканей применяют также мыльные хлопья, выпускаемые в настоящее время мыловаренной промышленностью.

Усадка шерсти от свойлачивания происходит, главным образом, при ее механической обработке, поэтому стирать шерстяные вещи как хлопчатобумажные (сильно тереть, выжимать и т. д.) нельзя. Усадку шерсти вызывают также высокая температура, щелочные моющие средства и жесткая вода. Поэтому надо с осторожностью выбирать способ обработки шерстяных изделий.

Ценные вещи (костюмы мужские и женские, пиджаки, брюки и т. д.) подвергаются сухой чистке (бензином) с удалением отдельных пятен. Стирка мылом может испортить вещь—изменить размеры, форму, окраску и т. д. Стирать рекомендуется те вещи, которым сравнительно легко придать нужную форму (юбки, кофты и т. д.) и которые имеют прочную окраску ткани и подкладки. В этом необходимо предварительно убедиться.

При стирке шерстяных вещей лучше применять выпущенный в настоящее время порошок «Новость» или мыльный корень. Для стирки изделий из шерсти следует применять дождевую, мягкую или искусственно умягченную воду. Умягчать воду следует безвредными для шерсти средствами: небольшим количеством смеси питьевой и стиральной соды (1 : 1) или бурой.

Белые шерстяные вещи сначала подвергают замочке в мыльном растворе. На ведро воды берут 30 граммов мыла и 1 чайную ложку смеси в равном количестве питьевой и стиральной соды. Вместо соды можно использовать 10-процентный нашатырный спирт или динатрийфосфат («фоспор»). Нагретую воду сначала умягчают одним из указанных средств, помешивают и через 15—20 минут добавляют мыло, отдельно растворенное в небольшом количестве воды. В приготовленный таким образом раствор, температура которого должна быть около 15—20 градусов, опускают белые шерстяные вещи и оставляют в нем на 1—3 часа, в зависимости от степени загрязнения. Цветные вещи не следует замачивать.

Вода для стирки должна иметь температуру около 40—45 градусов. После замочки шерстяные вещи слегка отжимают и стирают в обильной пене, сильно не трут. Грубые шерстяные вещи можно стирать с помощью щетки. Моющие вещества берут в таком количестве, чтобы пена

сохранялась до конца стирки(50 граммов мыла на ведро умягченной воды). Недостаток их может вызвать появление нерастворимых осадков на ткани.

Полощут вещи тщательно несколько раз при температуре около 30 градусов, а затем в холодной воде. Для нейтрализации остатков щелочи в ткани рекомендуется в последнюю промывную воду добавлять немного уксуса — 1 столовую ложку на ведро воды. Это освежает цвет шерстяных изделий, придает им мягкость и блеск. При полоскании с уксусом следует применять эмалированную или деревянную посуду, но не металлическую, которая портится от кислоты и иногда вызывает изменение цвета ткани. После полоскания вещи отжимают, без сильного сжатия, затем расправляют и сушат.

Шерстяные одеяла стирают следующим образом: в горячей воде растворяют 1/4 литра жидкого мыла и 1 столовую ложку буры. В этом растворе замачивают одеяло в течение 6 часов, затем простирывают при температуре 40—45 градусов в наиболее загрязненных местах, промывают теплой водой два раза, а затем холодной водой до полного удаления мыла. Для сильно загрязненного одеяла добавляют при стирке 2 столовых ложки скипидара, который предварительно смешивают с крепким раствором мыла до образования эмульсии. Промытые одеяла вешают для просушки и затем проглаживают через простыню не сильно нагретым утюгом.

Для стирки шерстяных вещей часто пользуются мыльными хлопьями (стружкой). Способ употребления: 4—5 граммов мыльных хлопьев насыпают в теплую воду (1 литр) и взбалтывают до обильной пены. Опускают в нее вещи, оставляют так на несколько минут, затем легко простирывают и прополаскивают в чистой теплой воде. После полоскания отжимают в руках, не скручивая. Рекомендуется сушить, завернув в полотенце или простыню.

Хорошим моющим средством для всех видов и цветов шерстяных тканей является сапонин (мыльный корень). Он не действует разрушающе на волокна шерсти, не изменяет окраску и не образует осадков на ней. Раствор сапонина готовят следующим образом: на 1 килограмм вещей берут 50 граммов измельченного мыльного корня, заливают десятикратным количеством горячей воды и оставляют на сутки, после чего кипятят в течение одного часа. Жидкость отстаивается, и ее фильтруют через ткань.

Для стирки полученный раствор разбавляют в теплой воде, взятой в объеме в 25—50 раз больше объема раствора. Удаление загрязнений при этом способе протекает медленнее, чем при стирке мылом. Поэтому сильно загрязненные вещи следует стирать 2—3 раза, предварительно замочив их в растворе сапонина (на 30—40 минут). При стирке сапонином белых шерстяных вещей рекомендуется прибавлять к моющей жидкости нашатырный спирт (5 граммов на ведро воды)

Для стирки шерстяных вещей часто используют столовую горчицу. При этом происходит меньшая усадка ткани и лучше сохраняется ее окраска. 100 граммов горчицы смешивают с небольшим количеством воды до образования пасты и затем разбалтывают в 1 ведре горячей воды. Когда раствор отстоится, его сливают в другую посуду или непосредственно в стиральное корыто. К осадку прибавляют еще немного горячей воды и через некоторое время опять выливают в корыто, разбавляя горячей водой. Температура жидкости при стирке должна быть около 40 градусов.

Стирку производят обычным способом, после чего вещи полощут в теплой воде, добавляя нашатырный спирт— 1 чайную ложку на ведро воды, а затем в холодной воде.

Во всех случаях не рекомендуется производить замочку и стирку различно окрашенных вещей совместно. При этом следует учесть также род и окраску материала верха и подкладки и, если требуется, ее отпарывают перед стиркой.

Наиболее пригодным средством для стирки шерстяных и шелковых изделий является выпущенный в настоящее время моющий препарат, полученный синтетическим путем из кашалотового жира, а также из парафина. Его выпускают под названием «Новость». Преимущество его по сравнению с мылом состоит в том, что при стирке уменьшается усадка ткани, меньше ослабляется окраска ткани и сохраняется ее блеск.

Способ применения такой: в таз насыпают порошок «Новость» (2 столовых ложки на 3 литра воды), растирают его рукой, добавляют постепенно теплую воду (40 градусов) и перемешивают. В полученном растворе слегка простирывают вещи, погружая и отжимая их, после чего прополаскивают теплой и холодной водой.

Для оживления цвета ткани добавляют одну-две столовых ложки уксуса на 3 литра воды.

Сушат вещи, закатывая в простыню (предварительно), а затем на воздухе. Гладить нужно вещи с изнанки: шерстяные при температуре утюга до 140 градусов, из натурального шелка — до 100—120 градусов, из искусственного шелка — 90—100 градусов.

Стирка шелковых изделий

Изделия из натурального шелка стирают тем же способом что и шерстяные. Искусственный шелк (вискозный, ацетатный, медноаммиачный) в воде теряет прочность в более значительной степени, чем натуральный, поэтому при стирке вещи из этого шелка нельзя подвергать сильному механическому воздействию. Перед стиркой надо определить, не изменяется ли окраска от тех моющих средств, которые намечено употребить для стирки. Это надо делать в каком-либо малозаметном месте вещи, опуская небольшую часть ткани в раствор моющего средства.

Для стирки шелковых вещей лучше применять сапонин или новый препарат «Новость».

Замочку шелковых изделий проводят в растворе моющих средств, растворенных в воде. Для удаления загрязнений и следов кислот, часто присутствующих в шелковых тканях, в первую воду (замочку делают в два приема) прибавляют питьевую соду или нашатырный спирт (10 граммов на ведро). Если питьевой соды нет, вещи следует прополоскать теплой водой 2—3 раза до стирки.

Некоторые изделия из шелка, например, цветные платки, шарфы и т. д., иногда стирают в отваре белых бобов, фасоли или пшеничных отрубей. Воду, применяемую для стирки, подогревают до 35—40 градусов (не выше).

Полоскание проводят в мягкой воде несколько раз. Чтобы уменьшить отложение нерастворимых осадков на ткани, первый раз полощут в небольшом количестве теплой (35 градусов) воды, второй раз берут ее больше, а затем вещи тщательно, до полного удаления осадков мыла, промывают в холодной воде.

Для восстановления (оживления) цвета и блеска ткани в последнюю промывную воду добавляют уксус (2 столовых ложки на ведро), опускают в нее шелковые вещи на пять минут и вынимают. После того как жидкость стечет с них, вещи завертывают в сухую чистую простыню для просушки, меняя ее раза два-три.

Стирка трикотажных изделий

Шерстяные трикотажные изделия (белые и цветные) стирают примерно так же, как указано выше для шерстяных и шелковых тканей.

Берут мягкую воду, добавляют буру или нашатырный спирт. Температура воды должна быть около 30—35 градусов. Для стирки берут сапонин, порошок «Новость», мыльные хлопья или хорошее белое мыло. Стирают в обильной пене без сильного трения.

Сильно загрязненные вещи сначала замачивают в растворе сапонина, а затем стирают один или два раза.

После стирки вещи прополаскивают в теплой и два раза в холодной воде. Последнюю воду подкисляют уксусом (1—2 чайные ложки на 1 ведро).

Трикотажные изделия отжимают слегка между ладонями. Скручивать их, как хлопчатобумажные, нельзя: это приводит к порче изделий.

Стирка изделий из найлона и капрона

Стирать их рекомендуется в мягкой теплой мыльной воде, без сильного трения, полоскать надо в теплой воде, слегка отжимая между ладонями. Сушат в расправленном виде. Не гладят.

Чистка шерстяных и полушерстяных костюмов темных цветов

Для удаления пятен сильно загрязненные места протирают бензином. Протирка мылом и бензином допустима только для тканей с прочной окраской и если костюм в дальнейшем будет подвергнут стирке.

Если на костюме много нежировых загрязнений, его стирают в мыльном растворе с добавлением нашатырного спирта, при помощи мягкой щетки (сначала с изнанки), после чего промывают два раза в теплой воде. Мыла берут 100 граммов на ведро теплой воды (40°), нашатырного спирта — 20 граммов. Мыло лучше заменить порошком «Новость». Стирку мылом можно применить только для недорогих полушерстяных костюмов с прочной окраской как костюма, так и подкладки. Предварительно надо сделать пробу: не линяет ли окраска.

Дорогие шерстяные костюмы после удаления пятен бензином, если на них остались нежировые пятна, протирают слабым раствором нашатырного спирта, стараясь не очень сильно увлажнять ткань. Чтобы окраска вещи не изменилась, следует протирку проводить возможно быстрее. Можно также применять сапонин или отвар махорки, который удаляет жировые пятна, например, на воротниках, рукавах и т. д.

Чистка шерстяных и полушерстяных костюмов светлых цветов

Недорогие костюмы подвергают стирке мылом или порошком «Новость» при темпертауре 40° в обильной пене. Сначала костюмы замачивают в теплой воде (не более 25—30°), прополаскивают в воде с незначительным количеством питьевой соды (20 граммов на 1 ведро) или нашатырного спирта. Сильно загрязненные места протирают при помощи щетки теплым мыльным раствором или лучше раствором порошка «Новость», отстирывают руками, отжимают, промывают мягкой водой и снова отжимают. Можно применять вместо мыла мыльный корень (сапонин). При последнем полоскании добавляют уксус — 3 столовых ложки на ведро воды.

Жилеты костюмов всех цветов чистят отдельно, сначала в мыльном растворе (3—5 граммов мыла на литр), затем в соленой воде (3 столовых ложки поваренной соли на ведро).

Чистка белых шерстяных и полушерстяных изделий

Такие изделия стирают, как указано для костюмов светлых цветов. Для придания белизны вещи иногда отбеливают гидросульфитом или перекисью водорода, предварительнео отпоров от них крючки, пряжки и пуговицы.

В эмалированной посуде при нагревании до 45 градусов растворяют гидросульфит (50 граммов на ведро воды). В полученный раствор кладут вещи и держат в нем в течение 30 минут при постоянном помешивании.

Промывают вещи несколько раз в теплой воде, затем в холодной — до уничтожения запаха гидросульфита. Пер-

вый раз полощут с добавлением нашатырного спирта (10 граммов на ведро), последний — уксуса (30 граммов на ведро).

Если вещи получились не очень белыми, их на 30—40 минут погружают в раствор перекиси водорода (5 граммов 3-процентной перекиси водорода и 1 грамм нашатырного спирта на 1 литр воды), затем промывают и сушат в расправленном виде. Перед отбелкой перекисью водорода вещи промывают, не подкисляя воду уксусом.

Чтобы придать костюму надлежащий внешний вид, его подкрахмаливают горячим клейстером (15 граммов картофельного крахмала на 1 литр воды). Сушат, предварительно расправив костюм путем встряхивания и вытягивания.

Чистка цветных шелковых и шерстяных вышивок

Применяют пшеничные отруби, смоченные крепким раствором хорошего мыла или лучше — раствором порошка «Новость», от которого меньше страдает окраска. На вещи, разложенные на столе, насыпают ровным слоем отруби и перетирают их руками в течение 10 минут. Затем влажные отруби удаляют и насыпают сухие. Так повторяют 2—3 раза. Для придания цветным вышивкам более яркой окраски отруби смачивают 1-процентным раствором щавелевой кислоты. Для сушки вещи закатывают в какую-либо толстую сухую ткань, после чего чистят мягкой щеткой.

Чистка шелковых изделий

Белые шелковые вещи (из натурального и искусственного волокна) замачивают на короткое время в теплом (25 градусов) мыльном растворе (5 граммов хорошего мыла на 1 литр) или растворе сапонина, в течение 30—40 минут, простирывают путем сжатия без сильного трения и затем промывают 2—3 раза чистой водой. Стирку производят при температуре 35 градусов. Воду для стирки умягчают питьевой содой или бурой, или нашатырным спиртом (столовая ложка на ведро воды).

При стирке берут достаточное количество мыла (5—10 граммов на 1 литр воды) или мыльного корня

(сапонина), или порошка «Новость», чтобы получить обильную пену.

При необходимости производят отбелку перекисью водорода после стирки (см. «Чистка белых шерстяных и полушерстяных изделий»).

Цветные шелковые шарфы и платки стирают в растворе сапонина или порошка «Новость» при температуре 35 градусов, полощут в воде с небольшим количеством уксуса (3 столовых ложки на ведро), а затем в чистой воде.

Цветные шелковые чулки простирывают комнатной водой с мылом или с порошком «Новость».

Чистка кружев

Кружева замачивают в теплой (25 градусов) воде в течение 2—4 часов. Слив воду, их намыливают и слегка простирывают, сжимая руками. Расправив кружева на одной руке, ударяют по ним другой, удаляя таким образом мыльную пену. Так повторяют до тех пор, пока кружева не станут чистыми. После этого их промывают в чистой воде, подсинивают, подкрахмаливают и гладят, раскладывая между полотенцами.

Чистка тюлевых занавесей

Тюлевые занавеси замачивают в нескольких водах, прополаскивают в теплом содовом растворе (10 граммов соды на 0,5 ведра воды). После этого занавеси стирают два раза в теплой воде с мылом, слегка сжимая их руками, затем промывают в воде, подсинивают и крахмалят клейстером. Сушат занавеси на стенке или на столе, покрытом чистой простыней, или на рамке, растягивая их и закрепляя деревянными гвоздями. Затем гладят.

Чистка бархата

Изделия из бархата сначала очищают сухой щеткой от пыли, затем протирают мягкой шерстяной тряпкой, смоченной бензином. После просушки опять чистят шерстяной тряпкой, смоченной денатурированным спиртом.

Если при чистке ворс примялся, бархат смачивают спиртом, держат над паром 3—4 минуты и в горячем виде протирают против ворса редкой и жесткой щеткой. Отпа-

ривание примятых мест производят несколько раз до тех пор, пока они не исчезнут. Пятна от пищевых продуктов удаляют теплой водой, к которой прибавляют нашатырный или денатурированный спирт (столовую ложку на стакан).

Чистка мехов

Меха протирают с помощью щетки бензином, иногда с прибавлением мыла или раствора порошка «Новость» (10 граммов на литр), затем снова протирают бензином в течение 10 минут. Белые меха затем раскладывают на столе и тщательно натирают картофельной мукой, чтобы кончики волос не слипались. Когда запах бензина исчезнет, картофельную муку стряхивают, а волос расчесывают.

Ватные подкладки мехов перед чисткой отпарывают и обрабатывают паром (для дезинфекции). Для удаления пятен от жира и пота применяют один из следующих рецептов:

1. Денатурированного спирта — 1 вес. ч. и нашатырного — 1 вес. ч.

2. Нашатырного спирта — 1 вес. ч., поваренной соли 3 вес. ч., воды — 50 вес. частей.

Чистка кожаных изделий

Кожаные вещи (пальто, пиджаки, перчатки, диваны, кресла и т. п.) рекомендуется чистить одним из следующих способов:

1. Загрязненные места изделий протирают чистой фланелевой тряпкой, смоченной в яичных белках (слегка взбитых). После такой обработки кожа приобретает хороший блеск.

2. При слабом нагревании смешивают: касторовое или льняное масло — 4 вес. ч., скипидар — 18 вес. ч., желтый воск — 15 вес. ч. и канифоль — 1 вес. ч. Полученной массой смазывают изделия и натирают до блеска.

Чистка перчаток и других изделий из замши

Способ I. Берут 10-процентный нашатырный спирт, разбавляют четырехкратным количеством чистой воды и чистят им с помощью ватки, сменяя ее по мере

загрязнения, затем протирают ваткой, смоченной чистой водой или с добавлением небольшого количества уксуса (чайная ложка на литр воды).

Способ II. Чистят смесью молока и питьевой соды (чайная ложка на стакан молока) или нашатырного спирта.

Способ III. Берут 1 вес. ч. щавелевой кислоты, 30 ч. воды, 2 ч. питьевой соды или нашатырного спирта. Полученной жидкостью протирают вещи, а затем прополаскивают холодной водой и высушивают. При сушке их растягивают и проминают руками.

Чистка лайковых изделий

Лайковые перчатки чистят двумя способами:

1. Смешивают перекись водорода — 5 вес. ч., нашатырный спирт (10-процентный) — 1 вес. ч., порошок «Новость» — 5 вес. ч. и воду — 60 вес. ч. Полученной смесью натирают перчатки, а затем чистят тряпкой или ваткой.

2. Смесь скипидара — 1 вес. ч. и бензина — 2 вес. ч.

Натирают перчатки с помощью чистой тряпки и сушат на воздухе в тени. Таким же образом чистят другие лайковые изделия.

Чистка прорезиненных изделий

Прорезиненные изделия (плащи, накидки и т. п.) обычно стирают щеткой в теплой мыльной воде. При чистке очень загрязненных вещей рекомендуется к мыльной воде добавлять небольшое количество нашатырного спирта — столовую ложку на литр. Промывают теплой водой. В последнюю воду добавляют уксус — столовую ложку на литр. При чистке прорезиненных изделий не рекомендуется применять растворители (бензин и др.), так как резиновая проклейка может раствориться.

Удаление пятен с одежды

Для удаления пятен с одежды вначале нужно испробовать самое простое средство — теплый мыльный раствор. Тряпочкой или зубной щеткой, смоченной этим раствором, протирают загрязненное место, предварительно очистив его от пыли, затем промывают чистой водой, высушивают и проглаживают. Такая чистка нередко доста-

точна для удаления пятен от клеевых красок, конфет, сахара и т. п.

Если пятно при такой чистке не исчезает, применяются другие, более действенные средства. При этом необходимо соблюдать ряд правил. Прежде всего щеткой тщательно удаляется пыль (иначе после чистки на ткани могут получиться растеки и «ореолы»). При чистке нужно обязательно подкладывать с изнанки к пятну небольшую дощечку, обтянутую чистой белой тряпкой в несколько слоев, или тампон из ваты, марли. Подкладку в этом случае следует подпороть и дощечку (или тампон) вставить между подкладкой и тканью верха.

Жировые пятна от растительного и животного масла обычно выводятся с помощью растворителя — бензина, бензола, скипидара. Наиболее распространены чистый авиационный бензин и имеющийся в продаже жидкий состав — пятновыводитель. Эти растворители огнеопасны, и их надо хранить в пузырьках с плотной пробкой.

Чистку производят протиранием пятна чистой смоченной тряпочкой, подложив под пятно впитывающий материал. Чистку ведут от краев пятна к его середине: это предохраняет от растекания жира при его растворении.

При неумелой чистке нередко после того, как растворитель высохнет, около удаленного пятна остается «ореол». В таких случаях его также нужно протереть бензином.

Свежие жировые пятна перед чисткой рекомендуется прогладить не очень горячим утюгом через 2—3 слоя промокательной бумаги; затем загрязненное место окончательно чистится бензином или пятновыводителем.

Таким же способом выводят пятна от воска и стеарина, с той только разницей, что после глажения пятно протирается денатуратом.

Для удаления застарелых жировых пятен рекомендуется пользоваться бензиновым мылом, которое приготовляется из 1—2 граммов хорошего бесцветного мыла и 10 граммов бензина. Пятно сначала натирают бензиновым мылом, после чего чистят бензином обычным способом.

Пятна от масляной краски легко удалить скипидаром или смесью растворителей. Можно использовать также обычный чистый керосин, которым с помощью ватки смачивают загрязненное место для его размягчения, затем протирают нашатырным спиртом до полного удаления

пятна. Застарелые пятна от масляной краски смачивают скипидаром, после размягчения краски чистят крепким раствором питьевой соды, потом тщательно промывают теплой водой.

Для удаления пятен от кофе, какао, чая применяют разведенный пополам с водой нашатырный спирт. Пятна на костюме рекомендуется сначала протереть бензином, а затем промыть нашатырным спиртом. Пятна на тонких шелковых блузках и платьях сначала смачивают слегка подогретым глицерином, а через 5—10 минут промывают теплой кипяченой водой. Для удаления пятен от чая применяют смесь глицерина с нашатырным спиртом (на четыре части глицерина одна часть нашатырного спирта). Этот способ пригоден также для удаления пятен от яиц, с той только разницей, что оставшийся «ореол» слегка протирают бензином, а после высыхания это место промывают теплым мыльным раствором.

Травяные пятна на одежде, если они свежие, можно удалить теплым мыльным раствором с небольшим количеством нашатырного спирта. Более застарелые пятна выводятся денатуратом или смесью денатурата и уксусной эссенции (на восемь частей денатурата одна часть уксусной эссенции). Для этой цели можно применять и серный эфир.

Для удаления пятен от пива применяют разведенную в небольшом количестве воды смесь высококачественного мыла и стиральной соды (две части мыла и одна часть соды). Хорошим средством для вывода застарелых пивных пятен является смесь из 10 частей мыла, 2 частей скипидара и одной части нашатырного спирта. В некоторых случаях можно ограничиться применением денатурата пополам с водой.

Пятна от фруктов удаляются, если они свежие, горячей водой или мыльным раствором. Предварительно полезно несколько минут подержать загрязненное место в горячем молоке, а затем уже промывать. Более застарелые пятна выводятся с помощью раствора лимонной или щавелевой кислоты, после чего платье необходимо хорошо промыть теплой водой. Пятна от фруктов можно также отмывать слегка подогретым денатуратом.

Для удаления пятен от красного вина и ягод рекомендуется применять смесь денатурата и раствора виннокаменной кислоты (2 грамма смеси на стакан воды). После

чистки также необходима тщательная промывка — сначала водой, потом теплым мыльным раствором. Можно использовать и способы, которые применяются для удаления пятен от фруктов.

Для удаления ржавчины рекомендуется несколько способов. Если пятно слабое, то соком лимона несколько раз смачивают загрязненное место, затем прикладывают к горячей поверхности утюга или чайника (до неполного высыхания), после чего промывают водой. Старые ржавые пятна удаляют при помощи крепкого раствора виннокаменной кислоты или уксусной эссенции (чайная ложка на полстакана воды). В подогретый раствор кислоты на несколько минут опускают загрязненную часть одежды, а затем хорошо прополаскивают водой.

Чернильные пятна на белых тканях можно выводить, как и ржавчину, с помощью лимонной или виннокаменной кислоты. Для цветных тканей применяют смесь из глицерина с денатуратом (на 5 частей спирта 2 части глицерина). Лучшим средством удаления чернильных пятен с чистошерстяных изделий, изделий из натурального шелка и капрона является денатурат, куда добавляется немного (2—3 капли на столовую ложку) соляной кислоты. После чистки необходимо тщательно промыть водой очищенное место. Для изделий из других видов волокон этот способ применять нельзя. Для удаления свежих чернильных пятен можно также пользоваться разведенным нашатырным спиртом или питьевой содой.

Свежие пятна от рыбы, молока, консервов и соусов обычно легко удаляются мыльным раствором с последующей промывкой теплой водой. Застарелые пятна нужно пропитать глицерином и через 10—15 минут прополоскать теплой водой. Для удаления пятен с шелковых тонких тканей хорошим средством является смесь глицерина с водой (равные части) и с небольшим количеством нашатырного спирта. Пятна с шерстяных изделий рекомендуется удалять раствором глицерина и нашатырного спирта (20 граммов глицерина и 10 граммов нашатырного спирта на стакан воды). Затем это место промывают теплой прокипяченной водой, сушат и разглаживают.

Если изделие подпалено слишком горячим утюгом, рекомендуются следующие способы. Для шерстяных белых тканей применяют раствор перекиси водорода (2 чайные ложки аптечной перекиси водорода на стакан воды)

с добавлением 10—20 капель нашатырного спирта. Для вискозного шелка нужна протирка теплым денатуратом; для белого хлопчатобумажного белья применяют раствор хлорной извести (4—6 граммов на стакан воды), после чего эти места тщательно прополаскивают холодной водой.

Все операции по удалению пятен следует производить аккуратно, не допуская сильного нажима на ткань во избежание ее механического повреждения и изменения окраски.

Любое средство нужно сначала попробовать на маленьком кусочке ткани или на малозаметном месте изделия. Эта предосторожность необходима для того, чтобы не испортить окраски одежды. Если при этом окраска не изменяется, то можно считать, что средство выбрано правильно.

«Советская торговля», 1954 г., № 67.

Как вычистить залоснившиеся от сидения места одежды

Первый способ. Залоснившиеся места от сидения и трения на шерстяных тканях сначала увлажняют водой, посыпают сухим мелким чистым песком и натирают жесткой влажной щеткой. Когда вещи подсохнут, песок счищают сухой щеткой и их моют чистой водой.

Второй способ. Применяют бензин и другие растворители, как при удалении жировых пятен.

Как выводить пятна неизвестного происхождения

Первый способ. Для белых тканей применяют смесь 10-процентного нашатырного спирта — 4 вес. ч., хорошего белого мыла — 2 вес. ч., стиральной соды — 1 вес. ч., буры — 1 вес. ч., спирта — 4 вес. ч. и воды — 100 вес. ч. Пятно смачивают полученным раствором и протирают с помощью кусочка ткани, а затем смывают водой. Смесь перед употреблением взбалтывают.

Второй способ. Для всех видов тканей применяют раствор 5-процентного нашатырного спирта — 10 вес. ч., ацетона — 3 вес. ч. и спиртового раствора мыла — 20 вес. частей.

Третий способ. Смесь винного спирта 90 градусов — 1 вес. ч., серного эфира — 1 вес. ч. и скипидара очищенного — 8 вес. частей.

Как удалить запахи химикатов

Для удаления неприятного запаха, оставшегося в отдельных случаях после химической чистки, промывают вещи в воде, к которой добавляют немного ароматической фруктовой эссенции.

Карандаш для выведения пятен

Готовое средство — «пятновыводной карандаш»—твердая масса серого или желтого цвета, состоящая из смеси мыла, щавелевой кислоты, винного спирта, нашатырного спирта, бычьей желчи и горчицы. Применяется для выведения жировых и потовых пятен с различных тканей. Способ применения: пятно на ткани смачивают теплой водой и натирают карандашом до образования пены, через 10—15 минут пятно вторично смачивают водой и смывают мягкой щеткой, после чего пятно накрывают чистой тканью и отпаривают утюгом. При застарелых пятнах обработку их повторяют. Карандаш продается в картонных коробках.

Продаются также различные препараты и растворители, вырабатываемые промышленностью. Рекомендуется пользоваться ими для выведения пятен. Способы применения указаны на этикетках.

П. Е. Казарян, «Химия в быту», 1955 г.

2. КРАШЕНИЕ ОДЕЖДЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Для крашения в домашних условиях обычно применяют анилиновые краски в пакетах, на которых указано, для чего предназначена краска: «для бумаги» или «для шерсти».

Красками «для бумаги» окрашиваются изделия из хлопчатобумажных тканей, а также из шелка, вискозы, штапеля, льна или из смешанного сырья. Краской «для шерсти» пользуются для окраски шерстяных товаров.

Существуют определенные законы смешивания красок. Поэтому для получения желаемого цвета всегда следует принимать во внимание первоначальный цвет вещи. Так, например, вещь желтого цвета невозможно сделать голубой, голубую ткань невозможно превратить в красную.

Вот несколько примеров изменения цвета изделий при перекрашивании. Вещи желтого цвета при окрашивании

темноголубой краской станут яркозелеными, темносиней — зеленовато-синими, коричневой — светлокоричневыми, темнозеленой — зелеными, красной — оранжевыми, бордо — красными. Вещь салатного цвета при окрашивании голубой краской станет светлобирюзовой. Темносиняя краска дает синий цвет, темнозеленая — зеленый, красная — красный тусклый, бордо — бордо тусклый. Изделия светлорозовых и светлосиреневых цветов могут быть перекрашены в любые цвета.

Светлоголубые и светлофиолетовые изделия при окрашивании темноголубой краской становятся голубыми, темносиней — яркосиними, темнозеленой — голубовато-зелеными, красной — темнокрасными. Оранжевая вещь, будучи окрашена темнозеленой краской, приобретает темносерый цвет, красной — оранжево-красный, черной — коричневый, бордо — яркокрасный, коричневой — цвет терракот. Изделие зеленого цвета при окрашивании темноголубой краской станет темнобирюзовым, синяя краска даст зеленовато-синий цвет, коричневая — хаки, красная — мутносерый.

В домашних условиях красятся обычно легкие вещи, выгоревшие или полинявшие. Пальто, костюмы, плащи лучше отдавать на специальные красильные фабрики.

Прежде чем покрасить вещь, ее нужно тщательно вычистить и удалить все пятна (в особенности жировые).

Загрязненные изделия необходимо предварительно выстирать и хорошо прополоскать. Высушивать изделие не нужно, так как влажная ткань лучше впитывает краску. Если изделие чистое, то перед крашением его следует намочить и слегка отжать.

Красить можно в бачке, ведре, тазу и т. д. Важно знать объем посуды, так как ровное, хорошее крашение можно получить только при определенном соотношении между весом окрашиваемого изделия и красильным раствором. Это значит, что, если, например, блузка, легкая кофточка, сорочка и т. п. весит 200 граммов, то красить такую вещь нужно в посуде, содержащей не менее 8 литров раствора краски, т. е. в 40 раз больше, чем весит изделие.

При крашении в темные цвета (черный, темносиний, темнозеленый и др.) соотношение между весом изделия и красильным раствором может быть уменьшено до 1 к 20.

Красить, как правило, нужно только в смягченной

воде (чайная ложка соды на ведро). Краску следует предварительно развести в кипяченой воде. Для лучшего растворения на каждый пакет берется не менее одного литра воды. Тщательно размешав растворенную краску и процедив через ткань (не очень плотную), надо вылить ее в воду, приготовленную для крашения.

Крашение изделий из хлопчатобумажных тканей, из шелка, вискозы, штапеля, льна или смешанного сырья производится следующим образом. Равномерно смоченное и отжатое изделие в полурасправленном состоянии погружается в приготовленный раствор, нагретый до температуры 40—50 градусов. Затем при непрерывном и равномерном помешивании в течение 15—20 минут этот раствор нагревают почти до кипения и при этой температуре красят изделие еще минут 30—40.

Чтобы получить более темный цвет, нужно за 10—15 минут до конца крашения добавить в красильный раствор столовую соль (2—3 столовых ложки на ведро). Соль следует предварительно растворить в воде, иначе изделие будет окрашено неровно.

После крашения вещь тщательно прополаскивается два раза теплой, а затем холодной водой до тех пор, пока вода не станет совсем чистой. Изделия из натурального шелка рекомендуется прополаскивать последний раз в воде с небольшим количеством уксусной эссенции (две столовые ложки на ведро воды). Окраска хорошо промытого изделия более устойчива, не пачкает.

Для шерстяных изделий красильный раствор готовится так же, как и для хлопчатобумажных. Крашение начинают при температуре 40—50 градусов и постепенно доводят раствор до кипения. При этом нужно непрерывно поворачивать изделие, следить за тем, чтобы оно было полностью погружено в раствор, иначе на нем образуются пятна. После того как раствор закипит, нужно добавить в него уксусной эссенции (две столовые ложки на ведро). Кипятить надо в течение 40—50 минут. После этого изделие следует оставить в красильном растворе до тех пор, пока он не остынет, а затем вынуть и тщательно прополоскать.

Чтобы хорошо окрасить полушерстяную вещь, нужно смешать краску «для бумаги», с краской «для шерсти» (пополам). Красить можно тем же способом, что и шерстяные ткани (с добавлением уксусной эссенции).

Перед крашением необходимо отпороть с одежды металлические крючки, пуговицы, пряжки или застежки «молния». Если этого не сделать, то на окрашенных вещах могут образоваться пятна от ржавчины. Носки, воротнички, чулки и т. п. перед крашением рекомендуется скрепить вместе, пришив их к тесьме. Кружевную или другую отделку, которую окрашивать не нужно, следует заранее снять; подкладку необходимо подпороть в нескольких местах, иначе вещь окрасится неровно. Распоротые вещи надо скрепить вместе, но ни в коем случае не связывать их узлами и не пришивать друг к другу прочно.

«Советская торговля», 1954 г., № 89.

Окраска ниток для вышивания

Обычную анилиновую краску нужно взять на кончик ножа, размешать в стакане теплой воды и вскипятить. Сухие нитки (так называемую «бумагу») опустить в раствор и окрашивать до желаемого оттенка. Чтобы создать полную гамму, от светлого до темного тона, нитки держат в растворе разное время — от нескольких минут до получаса.

Окрашенные нитки опускают в раствор соли (на двухсотграммовый стакан воды чайную ложку соли) и кипятят полчаса, а затем кладут на полчаса в холодный уксус.

После закрепления в уксусе нитки меняют свой цвет — бледнеют. Глицерин же восстанавливает цвет. Поэтому после уксуса нитки надо прополоскать и опустить на полчаса в раствор глицерина (5—6 капель на стакан воды).

«Советская женщина», 1955 г., № 2.

3. УХОД ЗА МЕХОВЫМИ, КОЖАНЫМИ ВЕЩАМИ И ЗА ГОЛОВНЫМИ УБОРАМИ

Уход за меховыми и кожаными вещами

Внимательный и бережный уход за меховыми и кожаными изделиями значительно удлиняет сроки пользования ими, позволяет надолго сохранить их хороший внешний вид.

Меховые вещи прежде всего необходимо предохранять от пыли и грязи, которые чрезвычайно вредно действуют на волосяной покров меха. Попавшую в мех пыль и грязь

удаляют щеткой, частым встряхиванием или легким выколачиваем тонкими гибкими прутьями. Рекомендуется также периодически проветривать меховые изделия.

Меховые вещи, намокшие от снега или дождя, необходимо встряхнуть и просушить при комнатной температуре (нельзя сушить их около печи и других отопительных приборов, а также на ярком солнце). Просушенные вещи следует слегка выколотить, а волосяной покров расчесать металлической гребенкой с редкими зубьями.

Для того, чтобы кожаные вещи сделались мягкими и чтобы они не трескались, их смазывают различными жировыми веществами: касторовым маслом, рыбьим жиром, льняным маслом, пчелиным воском, парафином. Смазывание производят кистью или щеткой. Жировые вещества необходимо предварительно подогреть. Твердые вещества — воск, парафин и другие — предварительно растворяют в бензине, осторожно подогревают их, опустив посуду в горячую воду. Жировые вещества надо наносить тонким слоем, равномерно, чтобы не получились жирные пятна на поверхности кожаных вещей.

«Советская торговля», 1954 г., № 65 и «Работница», 1953 г., № 9.

Уход за головными уборами

Для того, чтобы как можно дольше сохранить первоначальную форму и хороший вид головного убора, необходимо периодически чистить его. Чистка головных уборов производится различными способами. Вытертые глянцевитые места на фетровой шляпе достаточно слегка протереть наждачной бумагой или, насыпав на эти места мелкую соль (или пемзу), почистить их жесткой щеткой.

Более тщательную чистку можно производить так. Два-три грамма высокосортного мыла или такое же количество мыльного порошка «Новость» надо растворить в стакане кипяченой теплой воды; раствор смешать с пшеничными отрубями в густую пасту, которую наносить на загрязненные места и слегка протирать с помощью щетки. После этого шляпу протирают сухими отрубями, затем отруби тщательно удаляют жесткой щеткой, которая одновременно восстанавливает и ворс.

Для чистки фетровых шляп можно также пользоваться разведенным пополам с водой нашатырным спиртом.

В растворе смачивают небольшой лоскут грубого сукна и им чистят загрязненные места (сильно мочить шляпу нельзя, чтобы она не потеряла свою форму). После этого шляпу протирают чистым сухим полотном, чистят сухой жесткой щеткой и высушивают.

Фетровые шляпы хорошо очищаются сухими, чистыми древесными опилками или опилками, слегка увлажненными мыльным раствором. Можно применять также сухую пемзу в виде порошка.

Перед чисткой головного убора нужно предварительно удалить все имеющиеся на нем пятна. Засаленные места и жировые пятна протереть раствором нашатырного спирта с денатуратом, взятыми в равных количествах, а пятна от малярных красок — столовым бесцветным уксусом, разведенным пополам с водой.

Для чистки вязаных пуховых и шерстяных шапочек и беретов применяют жженую магнезию, смешивая ее с бензином так, чтобы получилась паста. Береты белого цвета можно чистить картофельным крахмалом хорошего качества. Шапочку или берет необходимо несколько раз натереть крахмалом (или пастой) и затем тщательно вытрясти. Этот способ пригоден также для чистки меховых изделий белого цвета. Стирать пуховые и шерстяные шапочки и береты не рекомендуется.

Головные уборы из соломки можно чистить следующими способами. Белые соломенные шляпы вначале с помощью кисти или зубной щетки промыть теплым мыльным раствором и затем водой. Для отбеливания шляпу равномерно смочить трехпроцентным раствором перекиси водорода, затем подсушить и разгладить негорячим утюгом. Отбеливать соломенные шляпы можно также лимоном. Лимон разрезают пополам, освобождают от кожуры, на половинку его насыпают порошок сухой серы (серный цвет) и этим составом натирают шляпу, после чего ее тщательно промывают водой, просушивают и разглаживают.

Часто для отбелки соломенных шляп пользуются разбавленной соляной кислотой (5—6-процентный раствор). После чистки этим раствором с помощью щетки головной убор промывают водой с небольшим количеством нашатырного спирта.

Для чистки соломенных шляп применяют и пасту, которая готовится из трех частей лимонной кислоты и одной

части питьевой соды и замешивается на воде. Состав этот наносится на головной убор с помощью щетки и снимается влажной чистой тряпкой.

Перед чисткой необходимо удалить с головного убора пряжки, ленты, шпильки, перья и другие украшения.

«Советская торговля», 1954 г., № 97.

4. УХОД ЗА ОБУВЬЮ

Наиболее гигиеничным материалом для изготовления обуви является кожа, отличающаяся высокой гигроскопичностью, влагоемкостью и пористостью. В последнее время все большее распространение приобретает обувь на резиновой подошве. Эта обувь в гигиеническом отношении является совершенно безвредной, если соблюдаются некоторые правила. Прежде всего резина должна быть микропористой, ибо сделанная из нее подошва может быть почти так же легка и гибка, как и кожаная. Основная стелька, к которой крепятся подошва и верх, должна быть сделана из качественной и плотной кожи.

Выбирая обувь для ношения, следует учитывать, что вредна как тесная, так и неплотно облегающая стопу обувь. При покупке обуви лучше всего мерить ее на два носка, а женщинам — на чулок и носок. Подъем обуви не должен давить на кожу ноги. Продолжительное давление может вызвать омертвение тканей, а зимой создает опасность отморозить ноги. Большой палец ноги не должен упираться в носок.

Не следует носить обувь на чрезмерно высоком каблуке. Безусловный вред приносит узкий носок.

Нормальная высота каблука равна $^1/_{14}$ длины стопы. Так, для стопы длиной в 28 сантиметров (№ 42 обуви) высота каблука — 2 сантиметра. Небольшой каблук при достаточной ширине не только гигиеничен, но и делает походку более красивой. Обувь на небольшом каблуке лучше защищает от сырости и грязи, ноги в ней меньше мерзнут.

Существенное значение имеет правильный выбор вкладной стельки. Ее следует делать из упругого и легкого материала. Наиболее рациональными являются стельки из однослойной кожи, пробки или из ткани типа шинельного сукна. Совершенно недопустимы стельки из картона, склеенные с хлопчатобумажной тканью при

помощи декоративных клеев. Впитывающийся в них пот растворяет клей, в результате чего внутри ботинка создается постоянная влажность. Еще хуже в гигиеническом отношении стельки, промазанные резиновым клеем: они не промокают, но создают под стопой воздухо-водонепроницаемый слой, который делает всякую обувь вредной. На ночь стельки следует вынимать из туфель или ботинок и проветривать.

Необходимо также указать на правильное использование теплой обуви. Валенки и утепленные ботинки, специально предназначенные для ношения на улице во время морозов, представляют, безусловно, превосходную обувь. Но в теплом помещении их обязательно нужно снимать. В противном случае это вызывает перегрев ног и снижает приспособляемость организма к холоду.

«Здоровье», 1955 г., № 9.

Для удлинения срока носки обуви важное значение имеет уход за ней. Он сводится к регулярной чистке, применению защитных прокладок, правильному хранению.

Туфли во избежание повреждения задника и разрыва заднего шва заготовки надевают с помощью рожка. Снимать ботинки на резинках и сапоги нужно с помощью деревянной вилочной подставки.

Следует оберегать обувь от едких веществ — кислот, щелочей. Вредно влияют на кожу также пыль и грязь. Они обезжиривают кожу, делают ее легко проницаемой, чрезмерно жесткой, менее удобной в носке. Скопление грязи на рантах разрушает низ обуви. Поэтому пыль и грязь следует удалять сразу же.

Два-три раза в неделю обувь надо смазывать обувным кремом, благодаря которому верх обуви становится более прочным, мягким, эластичным и водонепроницаемым. Чтобы повысить водостойкость обуви, необходимо при чистке верха одновременно смазывать кремом также торцевую сторону кожаной подошвы и каблука.

Тонкий слой крема наносят помазком на верх обуви в области союзок и на другие участки, подвергающиеся наибольшему напряжению при носке. На берцы и голенища, выкроенные из менее плотной кожи, а также на носки и задники, затянутые на жесткий каркас, крем наносят в меньшем количестве. Дав крему немного впитаться, его втирают сапожной щеткой в кожу.

В тех случаях, когда грязь удаляется влажной тряпкой, обувь с кожаным верхом лучше смазывать кремом немедленно, так как увлажненная кожа легче всасывает жировые вещества. Для обуви из кожи ярких и светлых расцветок рекомендуется применять бесцветный крем. Обувь с юфтевым верхом чистят так же, как хромовую, используя для этого деготь. Что касается обуви с верхом из фетра, туфельного драпа, сукна, то ее достаточно очистить от пыли жесткой волосяной щеткой, а сильно загрязненные места протереть проволочной щеткой или пемзой. Обувь из замши, велюра, спилка и других подобных товаров часто лоснится и труднее поддается чистке. Такую обувь рекомендуется предварительно просушить, затем смахнуть с нее жесткой волосяной щеткой пыль, а залоснившиеся участки верха обуви потереть мягкой резинкой для карандаша.

Текстильную обувь из хлопчатобумажной ткани мыть, как это иногда делают, не рекомендуется. Ее следует почистить платяной щеткой, а затем потереть специальным цветным или белым мелком. Можно также чистить обувь раствором очищенного мела в воде, а еще лучше — в молоке.

Лаковая обувь весьма чувствительна к атмосферным действиям. При температуре плюс 30 градусов и выше лаковая пленка начинает размягчаться и расплавляться, поэтому в жаркую погоду носить лаковую обувь не рекомендуется. Не носят ее и в сильные морозы, так как при низкой температуре лаковая пленка становится хрупкой и ломкой. Такую обувь очищают от пыли и грязи слегка влажной тряпкой или ватой.

Промокшую кожаную обувь сушат при комнатной температуре. Сушка у отопительных приборов, на солнце, у костра и т. п. вредно отражается на обуви. Весьма полезно применение вкладных стелек, оберегающих основную кожаную стельку от разрушающего действия влаги.

В обуви особенно быстро изнашиваются набойки и носки подошвы. Чтобы предупредить такой преждевременный износ, применяют специальные укрепители из резины или металла. К каблукам привинчивают резинки, которые, обладая негладкой поверхностью, уменьшают скольжение обуви, служат как бы амортизатором. Более практичны металлические предохранители — подковки и косяки.

Нередко применяют также коротенькие пластинки в форме треугольников, врезанные заподлицо с набойкой. Для резиновых подошв и каблуков подобные предохранители не применяются.

Хромовую обувь рекомендуется носить в дождливую погоду и зимой в галошах или ботах.

«Советская торговля», 1954 г., № 72.

Чистка парусиновой обуви

Для этой цели продается порошок белого, серого или коричневого цвета, представляющий собой смесь красителей, наполнителей и декстринового клея.

Для чистки парусиновой обуви (и других изделий из парусины) разводят порошок в теплой воде до получения однородной взвеси (суспензии), которая при нанесении на поверхность парусиновой обуви после высыхания образует неосыпающуюся пленку. Порошок выпускают в картонных коробках или пакетах весом по 50 и 100 граммов.

Для чистки и обновления цвета парусиновой обуви продается также специальная жидкость — смесь водного раствора казеина с наполнителями и красителями белого, серого или коричневого цвета разных оттенков. Перед чисткой парусиновой обуви жидкость взбалтывают и наливают в банку, после чего тряпкой или щеткой наносят ее на предварительно очищенную от грязи и пыли парусиновую обувь. После покрытия парусиновой обуви жидкостью и просушки ее на поверхности обуви получается ровный слой краски. Продается жидкость в стеклянных флаконах по 100 граммов.

Придание кожаной обуви водонепроницаемости и сохранение от порчи

Для того, чтобы сохранить кожаную обувь и продолжить срок ее носки, особенно в сырых и болотистых районах морских и северных краев, применяют следующие способы.

1. Берут смесь из 50 вес. ч. бараньего сала и 50 вес. ч. льняного масла, подогревают на слабом огне, а затем, сняв с огня, прибавляют 1 вес. ч. скипидара. Полученной мазью смазывают равномерно сухую кожаную обувь. Пос-

ле высыхания швы смазывают вторично. Иногда к смеси льняного масла и сала добавляют 5 вес. ч. древесной смолы хвойных деревьев. Этой слегка подогретой смесью смазывают обувь, которая становится более мягкой и гибкой. Вместо бараньего сала можно применять парафин. В этом случае берут смесь из 2 вес. ч. парафина, 3 вес. ч. воска и 1 вес. ч. канифоли. Смесь расплавляют и прибавляют 1 вес. ч. порошка глины — каолин.

Применяют также более простой состав: смесь из 3 вес. ч. парафина и 1 вес. ч. льняного масла подогревают на слабом огне и затем смазывают кожу. Кожу после смазывания протирают сухой шерстяной тряпкой.

2. Хорошим средством является рыбий жир, который смешивают с воском и скипидаром — 40 вес. ч. рыбьего жира, 10 вес. ч. воска, 3 вес. ч. скипидара. Для окрашенной в желтый цвет обуви прибавляют 10 вес. ч. краски — охры. Смесь подогревают до расплавления и прибавляют 20 вес. ч. глицерина и 1 вес. ч. буры. Для черной кожи прибавляют 10 вес. ч. сажи. Кроме рыбьего жира, можно применять касторовое масло, которое дает также хороший результат. Для этого берут: 2 вес. ч. касторового масла и 1 вес. ч. воска. Для черной обуви прибавляют еще 1 вес. ч. сажи.

3. Приготовляют крепкий раствор хозяйственного мыла и прибавляют к нему заранее приготовленный раствор алюминиевых квасцов. Квасцы прибавляют к мыльному раствору до тех пор, пока не образуется заметный осадок. Смеси дают отстояться, и затем воду сливают сверху, а оставшийся осадок высушивают при подогревании и растворяют в скипидаре. К полученной жидкости добавляют немного растительного масла и краски (по цвету кожи) и ею смазывают кожу несколько раз с помощью щетки.

П. Е. Казарян, «Химия в быту», 1955 г.

Как определить размер обуви

Для определения размера кожаной обуви нужно измерить длину ступни в сантиметрах, полученное разделить пополам и прибавить к длине, результат — есть размер необходимой кожаной обуви. Пример: длина ступни 26 сантиметров, 26 : 2 = 13; 26 + 13 = 39; значит, для данной ступни нужен размер 39.

Справочная таблица для определения размеров резиновой и валяной обуви по размерам кожаной обуви

Наименование обуви	Размер кожаной обуви	Размер калош на кожаную обувь	Размер бот на кожаную обувь	Размер валяной обуви	Размер калош на валяную обувь
Мужская обувь	38	7	8	26	9
	39	8	9	27	10
	40	9	10	27	10
	41	10	11	28	11
	42	11	12	29	12
	43	12	13	30	13
	44	13	14	31	14
	45	14	15	31	14
	46	15	16	32	15—16
Женская обувь	33	0—1	1	23	4
	34	1—2	2	23	4
	35	2—3	3	24	6—6,5
	36	3—4	4	24	6—6.5
	37	4—5	5	25	7
	38	5—6	6	26	8—9
	39	6—7	7	27	10
	40	7—8	8	27	10
	41	8—9	9	28	11
Обувь для девочек и подростков	34	3	3	23	4
	35	4	4	24	6--6,5
	36	5	5	24	6—6,5
	37	6	6	25	7
Мальчиковая обувь	35	4	5	24	6
	36	5	6	24	6
	37	6	7	25	7
	38	6,5	8	26	8—9
Обувь для школьников	31	0	1—13	21	2
	32	1	2—14	22	3
	33	2	3—15	22	3
	34	3	4—16	23	4
Детская обувь	27	8—9	9—10	19	11
	28	9—10	10—11	20	13
	29	10—11	11—12	20	13
	30	11—12	12—13	21	14
Обувь для дошкольников	22	1—2	2—3	16	5
	23	2—3	3—4	17	6
	24	4—5	5—6	18	9
	25	5—6	6—7	19	11
	26	6—7	7—8	19	11
Обувь-гусарики	18	—	—		—
	19	00	0	13	0
	20			14	1
	21	0	1	15	2

Справочная таблица для определения размеров чулочно-носочных изделий по размерам кожаной обуви

Наименование обуви	Номера кожаной обуви	Номера чулок и носков	
Обувь мужская и для подростков	37—38	19	
	39	21	
	40—41	25	
	42	27	
	43—44	29	
	45	31	
		Чулки обыкн.	Чулки капрон
Женская обувь	33	19	19
	34—35	21	21
	36	23	23
	37	25	25
	38	25	27
	39—40	27	29
Детская обувь	17—18	12	
	19—20	13	
	21—22—23	14	
	24—25—26	16	
	27—28—29	18	
	30—31—32—33	20	
	34—35—36	22	

Из книги «Уход за одеждой и домашними вещами» (составители Д. А. Раев, Н. А. Каторкин). Куйбышев, 1955 г.

5. ХРАНЕНИЕ ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Хранение вещей бывает повседневное и длительное. Необходимо систематически следить за одеждой и обувью, своевременно их ремонтировать и чистить. Прежде чем повесить платье или поставить ботинки на хранение, следует их почистить. Особенно тщательно следует это делать, если вещь попала под дождь. Ни в коем случае нельзя ставить на хранение грязные ботинки или вешать мокрое платье.

Для белья и платья надо иметь отдельный шкаф. Белье рекомендуется складывать стопками (отдельно мужские рубашки, простыни и т. д.). Каждую стопку лучше перевязать тесьмой, желательно разного цвета, или на

однотонной тесьме написать: «простыни», «платки» и т. д.). Рекомендуется выделить отдельные полки для мужского белья, для женского, для столового и для постельного.

Для носовых платков надо сделать специальный конверт. Мужские воротнички, галстуки можно складывать в отдельную коробку. Чулки и носки надо держать парами и желательно в висячем положении. Для каждого платья надо иметь вешалку. Ее следует обтянуть материей, чтобы платья не сползали с нее.

Верхнюю одежду надо вешать отдельно, желательно в нежилой комнате. Для шапок, шляп, муфт, перчаток надо иметь отдельную полку в шкафу или держать эти вещи в специальной картонке или коробке.

Обувь тоже нужно хранить в отдельном ящике или шкафчике. Необходимо, чтобы они стояли на значительном расстоянии от отопительных приборов.

Хранить лаковую обувь следует на расправочных колодках. Лучше всего хранить ее в картонных коробках с отверстиями. Летом при повышенной температуре рекомендуется между полупарами укладывать вату или завертывать каждую полупару в бумагу.

Одежду перед уборкой на длительное хранение надо тщательно просмотреть, очистить от пятен, а затем в солнечный день вывесить во дворе на несколько часов (бабочка моли не выносит солнечного света). Потом каждую вещь надо хорошенько вычистить.

Если одежду предполагается хранить летом в сундуке, ящике или чемодане, его надо прежде всего вычистить, потом заклеить плотной бумагой возможные щели, положить на дно газетную бумагу, посыпать дно нафталином и укладывать вещи так, чтобы они как можно меньше мялись.

Обсыпая каждую вещь нафталином, не надо забывать насыпать нафталин в рукава и карманы. Мелкие вещи кладутся в углы. Уложенные вещи следует сверху покрыть бумагой, тщательно подвернуть края, закрыть крышку и заклеить щели сундука или ящика полосками бумаги.

Если негде в комнате поставить сундук или ящик, вещи — крупные по одной, мелкие по две и больше — густо посыпают нафталином, скатывают роликом, посыпают нафталином и обертывают плотной бумагой так, чтобы не оставалось отверстий, в которые могли бы проникнуть

бабочки моли. После этого вещи обертывают хлопчатобумажной тряпкой, обвязывают, укладывают на шкаф или в низ гардероба.

Некоторые не выносят запаха нафталина, тогда можно рекомендовать такое простое средство: хозяйственное мыло разводят в горячей воде, но не очень жидко. Когда раствор немного остынет, в него обмакивают холщевый мешок. Выжав, дают ему просохнуть. Затем в мешок складывают вещи, предварительно их выколотив и вычистив.

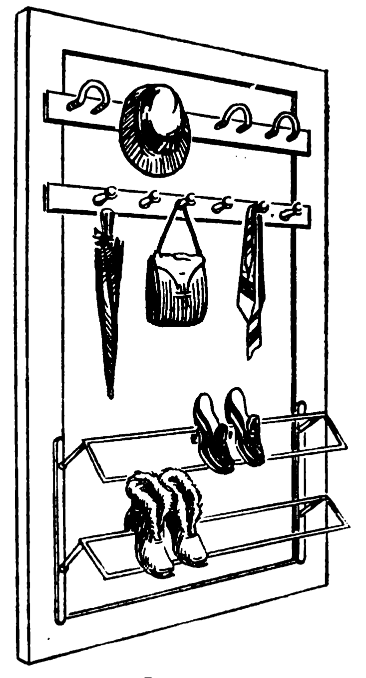
Если вещи хранят в сундуке, то достаточно в углы положить куски мыла. Когда запах мыла начнет проветриваться, заменить мыло свежим, а вынутые куски использовать в хозяйстве.

Чем раньше и тщательнее будет убрана зимняя одежда на хранение, тем больше гарантий ее сохранить.

Понятно, среди лета убранные на хранение вещи надо пересмотреть и снова переложить, если будут замечены червяки моли.

Для длительного хранения в весенне-летний и осенний периоды меховые изделия надо хорошо просушить, выколотить, очистить от пыли и грязи, переложить нафталином в марлевых мешочках, завернуть в бумагу, еще раз пересыпать нафталином поверх бумаги и зашить в простыню, кусок ткани и т. п.

Посыпать непосредственно мех нафталином, особенно со стороны волоса, не рекомендуется: от нафталина сечется волос и изменяется цвет меха.



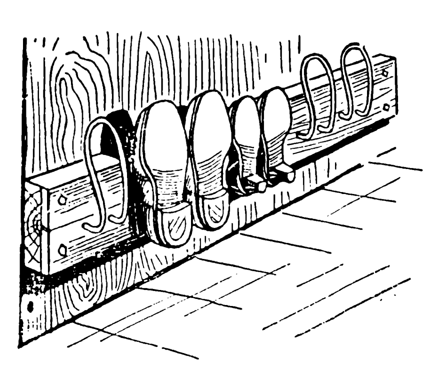
Вешалка.

Упакованные изделия следует хранить в закрытых шкафах, комодах или в специальных ящиках. Дно шкафа, комода или ящика нужно посыпать нафталином, а по углам и стенкам подвесить марлевые мешочки с нафталином.

Горжетки из черносеребристой и платиновой лисицы песца и других видов меха рекомендуется хранить в шкафу подвешенными (за головку), завернутыми в бумагу и зашитыми в чистые тканевые мешки. Муфты и головные уборы из меха следует хранить завернутыми в бумагу и уложенными в коробку с плотно прикрывающейся крышкой. На дно коробки также кладут мешочки с нафталином.

При особо длительном хранении меховых вещей рекомендуется просушивать и проветривать их не реже одного раза в четыре месяца, заменяя при этом нафталин.

Вешалки и подставки.



Подставка для обуви.

На внутренней стороне дверцы шкафа можно сделать вешалку для легких предметов—зонтика, сумочки и т. п., а внизу прикрепить согнутую из проволоки рамку для обуви. Для хранения обуви можно сделать удобные подставки, которые помещаются внутри шкафа или же в коридоре под вешалкой. Толстую проволоку изгибают в виде петли и прикрепляют ее к деревянному бруску. На проволочные петли надевают обувь. В таком положении она не сминается и ее форма сохраняется.

Техника — молодежи», 1954 г., №№ 1, 7 и др.

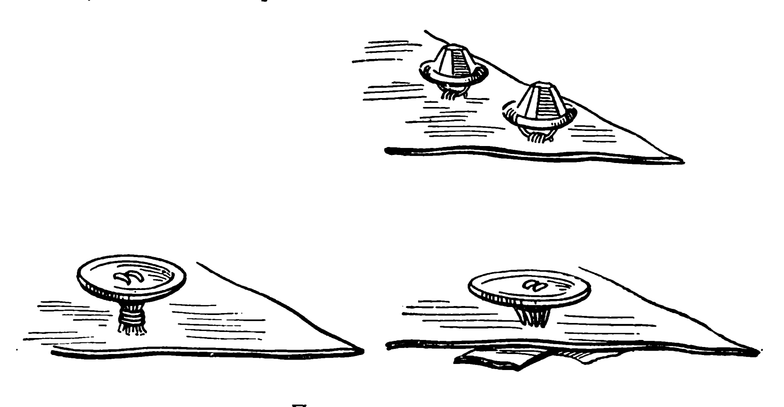
6. НЕСЛОЖНАЯ ПОЧИНКА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Пришивка пуговиц, кнопок и крючков

Пуговицы пришиваются по-разному — в зависимости от той службы, которая им предназначена. Бельевая пуговица обычно пришивается плотно, а на верхней одежде — так, чтобы не лежала на материи, а висела в воздухе на некотором расстоянии. Для этого нужно каждый колок делать туго, но пуговицу слегка оттягивать от материи, оставляя между ними некоторое пространство. Сделав последний колок (как позволяют отверстия пуговицы), обвер-

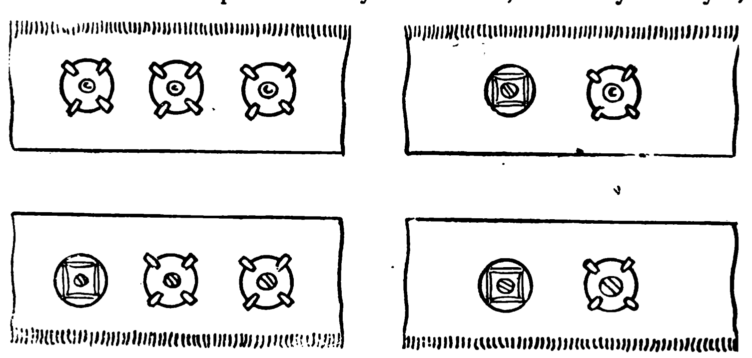
тывают нитку вокруг образовавшейся «ножки» несколько раз, затем прокалывают материю и на внутренней стороне закрепляют несколькими колками. Эта ножка должна быть тем выше, чем толще ткань застегиваемой петли.

В тех случаях, когда ткань тонкая, а нагрузка предполагается значительная, под ткань для прочности подкладывается кусочек материи. Если пуговица декоративная, не предназначена для застегивания, а служит только украшением, то ее пришивают очень легко, двумя-тремя колками, чтобы не морщить ткань.



Пришивка пуговиц.

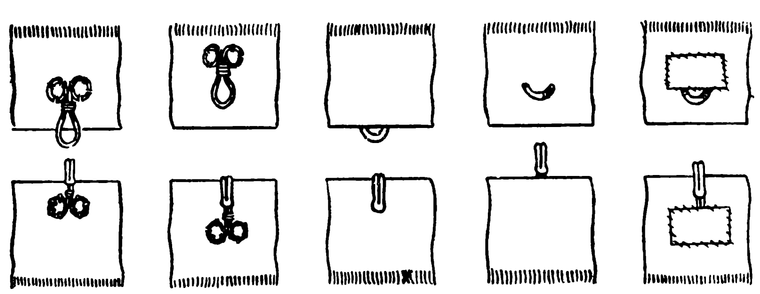
Кнопки всегда служат для застегивания, поэтому их надо пришивать прочно. Отверстия кнопок очень малы, это заставляет брать иголку потоньше, а нитку тонкую,



Пришивка кнопок.

но прочную. Как правило, та часть кнопки, которая со шпеньком, пришивается к правой, т. е. верхней стороне, а часть кнопки с выемкой — к левой, т. е. нижней стороне застегивающейся вещи. Иногда, если ткань тонкая, а кнопки расположены часто одна от другой, то под них пришивается планочка.

Крючки пришиваются различными способами — в зависимости от вещи, от материала, от места. Иногда требуется только одно: как можно легче застегивать, потому что место расположения крючков не видно и приходится застегивать на ощупь. В этом случае всего удобнее размещать крючки на самом краю. В других случаях (это, пожалуй, бывает чаще) необходимо скрыть место застегивания. Тогда и крючок, и петлю располагают не близко к краю, а на некотором удалении — под бортом. Зачастую крючок и петлю скрывают между тканью и подкладкой, оставляя на поверхности только бородку крючка и дужку петли. Или даже металлическую петлю вовсе не применяют, так как она толстит материю и портит вид; тогда ее заменяют воздушной петлей. Рекомендуется для прочности (на материи без подкладки) при укреплении крючка и петли подкладывать бейку или нашивать сверху лоскут материи. Все эти способы изображены на рисунке.



Пришивка крючков.

Штопка и наложение заплат

Перед починкой надо тщательно просмотреть вещь, определить степень починки и подобрать материал и нитки. Для штопки рекомендуются нитки мягкие и однородные по качеству, цвету и толщине с нитями ткани.

Перед штопкой края ткани вокруг дырочки освобожда-

ются от поврежденных нитей. Форма дырочки может быть различна, но лучше придать ей форму квадрата или прямоугольника, в зависимости от повреждения нитей ткани вокруг дырочки. Такая форма придается потому, что вновь проложенные нити основы и утка при этом менее заметны в местах соединения, а именно в этом и заключается ценность штопки, и выполнение штопки удобнее и проще.

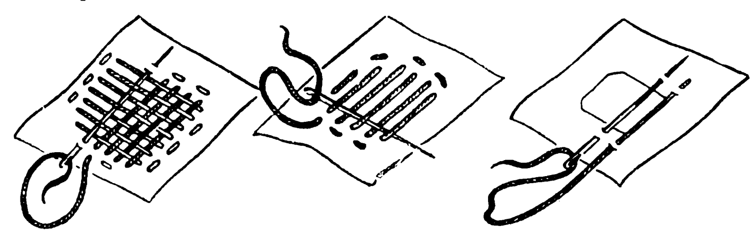
При штопке в петельку форма дырочки безразлична, но в этом случае вокруг дырочки прошивают 2—3 раза стежком «вперед иголку», чтобы укрепить края.

Штопка тканей — восстановление нитей основы и утка, переплетающихся между собой согласно переплетению в ткани.

Переплетения в ткани бывают различны по рисунку (полотняное, саржевое, сатиновое и узорное), а поэтому и способы штопки могут быть различны.

Наиболее простое переплетение — полотняное.

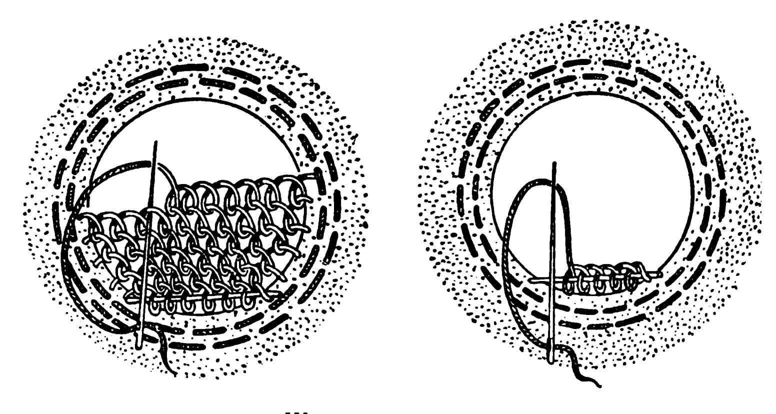
Штопка полотняного переплетения выполняется так. Натягиваются нити согласно нитям основы мая ткань. Для закрепления краев ткани около дырочки При поворотах оставляют небольшие петельки размером в толщину булавки, чтобы не стягивалась восстанавливаемая ткань. Для закрепки краев ткани около дырочки вновь прокалывают нить, прошивают на 1 сантиметр дальше от края, прокалывая иглу согласно нити ткани. Для закрепления поперечной нити ее переплетают с проложенной нитью основы: в одном ряду все четные нити берут на иглу, а нечетные под иголку, во втором ряду — наоборот.



Штопка переплетеная.

Если надо сделать штопку другого переплетения, то ткань можно рассмотреть в увеличительное стекло и определить, как переплетаются нити основы и утка. В этом

случае подготовка к штопке и натягивание основных нитей будут те же, а переплетение уточной нити будет согласно рисунку в ткани по каждому ряду. Штопка потертого места делается так же.



Штопка в петельку.

Штопка в петельку. Этот вид штопки применяется на чулках, он прочнее и легче выполняется. Дырочка обметывается кругом стежком «вперед иголку» раза 2—3, чтобы закрепить край ткани и предупредить растяжение в процессе работы. В первом ряду прокладывается поперечная нить. Игла вкалывается в край дырочки под поперечную нить, а нитка подводится под конец иглы (приемы петельного стежка). Нитка сильно не притягивается, для того чтобы оставались петельки.

Во втором и последующих рядах поперечная нить не прокладывается, а игла вкалывается в каждую петельку и по бокам в края дырочки. Таким образом, прошивается в одном ряду слева направо, в другом — справа налево. В последнем ряду игла прокалывается в петельку и в край дырочки. Если дырочка круглая, то соединение петель и края дырочки проводится постепенно.

Штопка трикотажной ткани с гладким рисунком. Надо подготовить дырочку, освободив ее с четырех сторон, причем с двух сторон останутся петельки, которые лучше закрепить на булавку или нитку, чтобы не спускались, а с двух сторон края зашить. В каждом ряду вязания натягивается поперечная нить, по краям иголки

пропускается в середину ткани на 4—6 петель, чтобы закрепить и соединить прокладываемую нить с поврежденной тканью. Для восстановления основы поступают так: игла вкалывается в первую петельку снизу вверх, причем обязательно надо следить, чтобы нитка всегда оставалась с правой стороны. В конце каждого ряда игла вкалывается и выкалывается в петлю. Так прошивают до тех пор, пока не заполнят нитками отверстия и пока не останется свободных петель.

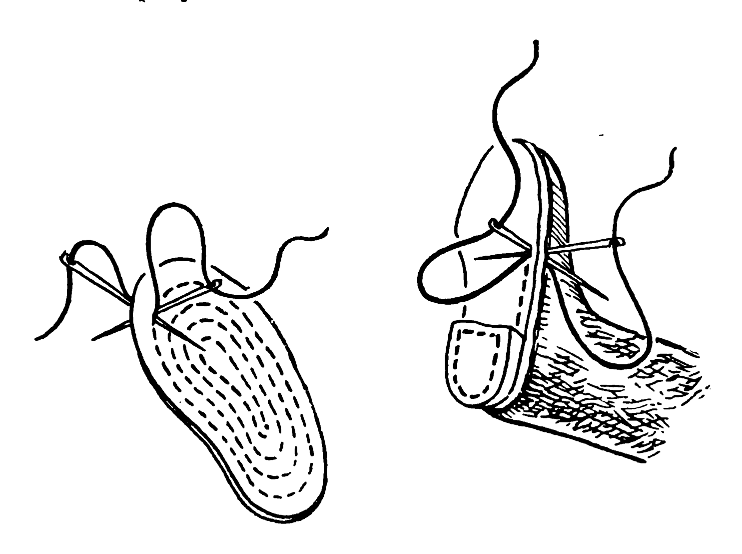
Заплаты накладываются на гладкие ткани и с рисунком. При наложении заплат надо ткань подбирать так, чтобы нити основы у заплаты ложились в том же направлении, как и нити основы ремонтируемой ткани. В тканях с рисунком, кроме того, надо подобрать и рисунок. Форма заплат может быть самая разнообразная. Наиболее простая для выполнения — заплата с прямыми сторонами. Заплаты, наложенные на белье, выполняются швами, применяемыми в белье, в основном запошивкой. Прошиваться швы могут ручным способом или на швейной машине. Но если хотят сделать заплату менее заметной и более изящной, то она выполняется вручную. Заплата подгибается на 1 сантиметр со всех сторон, накладывается с лицевой стороны изделия и кругом пришивается прямым стежком (иголка вкалывается в изделие и в край заплаты). Затем изношенная ткань надрезается на 0,5 сантиметра пришитого места, а в углах делается надсечка на ней. Подгиб ткани от заплаты расправляется, край подгибается и подшивается косым стежком.

В тканях с рисунками применяется только ручной способ обработки, причем заплата кладется с лицевой стороны. Наложение заплаты и прошивание с лицевой стороны проводится так же, как и в предыдущем случае, но в платьях края ткани с изнанки не подшиваются косым стежком, а обметываются стежком прямым или петельным или обшиваются кругом бархатным стежком. Если для заплаты берут лоскут новой, неношенной материи, то ее перед употреблением нужно смочить и отгладить.

Починка валенок

Для починки валенок нужно сначала сделать дратву — толстую нитку, свитую из нескольких суровых ниток. Дратву для крепости натирают варом. Подметка для

подшивки валенок выкраивается обыкновенно из голенищ старых валенок и пришивается рядами дратвой, как показано на рисунке.



Делается подметка из двух частей, затем скрепляется в двух местах, чтобы части ее не передвигались, потом мелом начерчиваются ряды прошивки. Прокалывать подошву иглой очень трудно, поэтому прокалывается дырочка шилом, и около шила в дырочку продевают сначала одну иголку с дратвой, затем другую и затягивают нитки в разные стороны. Шов получается одинаковый с обеих сторон подошвы. Когда нитки притянуты к подошве, шилом прокалывается новая дырочка, и попрежнему в нее продеваются иголки, а нитки затягиваются. Стежки не следует делать меньше сантиметра.

Готовая подошва прикладывается к валенку, прикрепляется с четырех сторон к валенку дратвой через край и пришивается к нему, как сшивалась подошва (смотри рисунок). Набойка предварительно сшивается из толстого места старого валенка, а затем пришивается на подошву. Для прочности набойка на пятку приколачивается деревянными гвоздями. Прокалывается шилом дырочка, в нее вставляется деревянный гвоздик и забивается молотком.

Если задники порвались, то их до пришивки подошвы обшивают кожей таким же швом, каким прошивается подошва. С боков на проносившиеся места нашивается заплата из кожи, тоже до пришивки подошвы.

Заливка калош

Клей для заливки и приклеивания заплат к калошам делается очень просто: берется чистый авиационный бензин и кусочек каучука. Каучук кладется в стеклянный сосуд (хорошо иметь сосуд с притертой пробкой) и заливается бензином так, чтобы каучук был покрыт. Через некоторое время бензин растворит каучук и получится тягучая масса. Если клей будет очень густой, нужно прибавить бензина и, наоборот, при жидком клее прибавить мелко искрошенного каучука. Клей должен литься тягучей тонкой струйкой, тогда он будет хорошо клеить.

Место заливки калоши должно быть хорошо очищено от грязи, лака и зашершавлено. Заплата тоже очищается от лака. Поверхность заплаты, которая будет приклеиваться к калоше, очищается от лака рашпилем и при очистке делается шершавой. Также зачищается и место на калоше, где будет наклеиваться заплата. Когда место для заплаты и самая заплата подготовлены, их намазывают равномерно клеем и наклеивают не сразу, а после того, как блеск клея потускнеет. Тогда клей глубже проникнет в поры склеиваемых поверхностей. Склеенное место необходимо во что-либо зажать, чтобы заплата лучше прилегла и не попал воздух между заплатой и калошей, и дать время засохнуть клею.

Использован материал: К. П. Маврина, «Кройка и шитье»; А. Д. Жилкина и В. Ф. Жилкин, «Рукоделие»; К. Ф. Ширина, «Рукоделие в детском доме», «Работница», 1945 г., № 11.

Клей «БФ-6»

Клей «БФ-6» (для ремонта одежды, белья, ковров, мешков и т. д.) представляет собой густую прозрачную жидкость желтого или красного цвета. Подлежащие склеиванию места изделий предварительно очищают от пыли щеткой, смачивают теплой водой и хорошо отжимают. Выпрямив края смоченных мест ткани, наносят на них два слоя клея и сушат на воздухе после нанесения

каждого слоя до тех пор, пока клей не будет прилипать к пальцу. Затем соединяют склеиваемые предметы и надавливают на них горячим утюгом (осторожно). Утюг прижимают через увлажненную ткань в течение 2—3 секунд с промежутком в 10—15 секунд до тех пор, пока склеиваемая поверхность не высохнет. После охлаждения до комнатной температуры изделие готово к употреблению.

П. Е. Казарян, «Химия в быту», 1955 г.

7. КАК КРАСИВО ОДЕВАТЬСЯ

Умение красиво одеваться — большое искусство. Оно складывается из мелочей, которым мы иногда не придаем значения. Не секрет, что каждый желает одеваться красиво, со вкусом. Однако о некоторых людях мы говорим: «Смотрите, какое некрасивое платье» или «Этот цвет ей не к лицу».

Отчего это происходит? К сожалению, в области одежды бытует еще немало ложных понятий. Так, некоторые женщины, не учитывая своих индивидуальных особенностей, слепо копируют рисунки из «Журнала мод», другие покупают ткань лишь потому, что она красива сама по себе. И вот тогда-то и появляются платья-уроды.

Как красиво одеваться? Что нужно для этого знать?

Художник Жуков в статье «Воспитание вкуса» справедливо пишет: «Многим женщинам кажется, что понятие красоты неотделимо от понятия моды. Это — неверное представление. Оно неверно уже потому, что каждая женщина имеет свои, отличные от других характер, рост, фигуру, цвет волос, оттенок кожи, особенности движений, и поэтому естественно, что не может одна и та же мода быть одинаково хороша для худых и полных, маленьких и высоких, тихих и экспансивных, молодых и старых».

Для того, чтобы красиво одеваться, надо помнить: одежда должна соответствовать физическим и психическим данным человека, а также своему функциональному и сезонному назначению. Кроме того, необходимо знать основные направления моды.

Известно, что каждый человек глубоко индивидуален. Так, у одного человека широкое, крупное лицо, у другого — короткая шея, у третьего — узкие плечи. У одного человека спокойная походка, у другого — быстрая, порывистая.

Глубоко индивидуальна и психика людей.

Надо, чтобы каждая ткань, каждая деталь фасона гармонировали с внешностью того или иного человека, его психическими качествами.

Искусство создания костюма подчинено тем же законам, которые обязательны для изобразительного искусства: цвет, пропорция и т. д. С ними человек сталкивается постоянно, выбирая ткань на платье или костюм и фасон. Без знания этих законов невозможно искусство красоты костюма.

Как выбрать ткань для платья

При выборе ткани следует учитывать фасон, сезонное и функциональное назначение будущей одежды, цвет, плотность, пластичность и т. д.

Различные географические условия оказывают существенное влияние на выбор ткани для костюма или платья. Так, для зимнего платья следует выбирать шерстяные или тяжелые однотонные шелковые ткани. Летом более подойдет легкая пестрая ткань (крепдешин, штапельное полотно). Ткани в полоску, в горох и с другими мелкими рисунками на темном фоне можно рекомендовать для весны и особенно для осени. По своему назначению одежда подразделяется на бытовую, производственную и т. д. Для дома можно шить платье из ситца, байки, фланели. Для рабочего костюма хороши шерсть, штапельное полотно и шелка с мелкими неяркими рисунками. Платья для торжественного случая — для театров, вечеров — рекомендуется шить из тафты, тяжелого шелка, гладкой шерсти, бархата.

Ткани различаются по цвету, величине рисунков и т. д. Особенно сложен цветовой подбор ткани.

Все цвета разделяются на две группы:

1. Теплые цвета — красный, оранжевый, желтый и многие оттенки их. Желтый стоит в спектре на границе с зеленым и может иметь холодный зеленоватый оттенок.

2. Холодные цвета — голубой, синий и большинство оттенков их. Зеленый и фиолетовый могут быть холодного зеленоватого и синеватого оттенков и теплого желтоватого и красноватого оттенков.

Выбирая ткань для платья, надо помнить, что цвета меняются в зависимости от освещения, от соседства друг с другом и от многих других цветовых условий.

При искусственном освещении изменяются почти все цвета. Красные, оранжевые и желтые светлеют: светло-желтоватые становятся мало отличимыми от белых; голубовато-зеленые, голубые, синие и фиолетовые темнеют и т. д.

Изменение цветов от освещения особенно заметно в цветовых сочетаниях. Некоторые цветовые сочетания при электрическом свете изменяются до неузнаваемости. Например, сочетание светлого лимонного с ультрамариновым превращается в сочетание фиолетового с белым. Темные цвета рядом со светлыми кажутся особенно темными; светлые рядом с темными становятся ярче.

Некоторые цвета меняют свой оттенок в зависимости от соседнего цвета. Так, на зеленом фоне или в соседстве с зелеными цветами все цвета розовеют или краснеют.

Особое место в сочетании цветов занимает соотношение площадей данных цветов. Можно взять хорошо сочетающиеся между собой цвета, например, коричневый и желтый, и распределить их в одежде так, что мы не получим гармонического сочетания. Например, коричневый цвет может хорошо гармонировать с желтым в следующих вариантах — желтая блузка и коричневая юбка; коричневое платье — желтый воротник, манжеты и пояс; коричневое платье с желтой вставкой; коричневое платье, отделанное желтым кантом или желтой вышивкой. Желтое платье может иметь коричневый кант, коричневые воротник, манжеты и пояс, а также пуговицы, но вставка или крупная коричневая вышивка (апликация) могут восприниматься как пятно, так же, как и коричневая блузка со светлой желтой юбкой будет производить впечатление неустойчивой фигуры, верх станет слишком тяжелым.

Несколько иначе получается в сочетании холодных цветов. Холодные цвета зрительно воспринимаются как более легкие, поэтому при комбинации со светлыми тонами легче избежать резкого нарушения гармонического единства. Так, темносиняя блузка или жакет с серой юбкой являются хорошей цветовой комбинацией, но эта же темносиняя блузка или жакет будут хуже сочетаться со светлоголубой юбкой, между тем как обратное сочетание — голубая блузка и синяя юбка воспринимаются как положительное сочетание.

Существуют легкие и трудные сочетания. К легким сочетаниям относятся:

1. Сочетания одного цветового тона, но разных оттенков (яркокрасный и темнокрасный, светлозеленый и темнозеленый и т. д.).

Практически применительно к тканям, которые очень трудно точно подобрать по признаку одного цветового тона, но разного оттенка, следует сказать, что теплые цвета труднее сочетать, чем холодные.

2. Сочетания одной цветовой группы, но разных тонов — оранжевый и желтый, красный и оранжевый, синий и голубой.

К более трудным относятся сочетания разных цветовых групп — контрастные цвета и дополнительные. Но зато эти, т. е. контрастные сочетания и сочетания дополнительных цветов интересны тем, что при их помощи мы можем подчеркнуть ту или иную цветовую особенность человека или, наоборот, избежать неприятного сопоставления (цвет волос, глаз, кожи также входит в общее сочетание цветов).

При выборе цвета ткани надо учитывать, что блондинкам очень идут платья голубого, синего цвета; женщинам с золотистыми волосами — зеленого; шатенкам — розового, брусничного; брюнеткам — красного, зеленого, желтого.

Не следует думать, что если у женщины золотистые волосы, то ей надо шить платье из однотонной зеленой ткани. Важно другое: зеленый цвет должен присутствовать (в большей или меньшей пропорции) в костюме такой женщины. Кроме того, необходимо учитывать и другие особенности (цвет глаз, кожи, возраст и т. д.).

Так, синий цвет для белокожих и особенно для синеглазых и голубоглазых очень выгоден (даже в довольно ярких оттенках), но при темной коже он будет подчеркивать желтизну лица (желтый дополнительный к синему). Придавать лицу человека оттенок своего дополнительного цвета — свойство всех насыщенных цветов. Вот почему часто говорят: «Этот цвет не идет ко мне, он меня беднит» или «он меня желтит». Очень ярким примером могут служить фиолетовые оттенки тканей. Если они достаточно насыщенные, то придают цвету лица человека зеленовато-желтый оттенок и лицо темнеет, становится даже несколько землистым. Зеленый же цвет при хорошем белорозовом цвете лица и темных волосах — коричневатого (до золотистого) оттенка, наоборот, освежает лицо, делает

его розовым, так как дополнительным цветом к зеленому будет красный.

Даже из приведенных примеров можно сделать вывод, что, подбирая цвет ткани для платья, нужно принимать во внимание цвет глаз, волос и особенно цвет кожи. Если желательно подчеркнуть цвет глаз, то следует выбирать ткань цвета глаз. Так, голубые глаза синеют, а синие становятся значительно ярче от голубых и синих цветов ткани; карие — подчеркиваются коричневым цветом одежды и становятся более глубокими; серые — приобретают холодный стальной оттенок от серой одежды. Однако эффект от цвета одежды в тон глаз сильно ослабляется, если он (цвет одежды) плохо сочетается с цветом лица. При выборе цвета ткани нужно хорошо помнить, как тот или иной цвет отражается на изменении цвета кожи. Например, белый цвет светлую блондинку с нежным цветом лица сделает несколько белесой, но в то же время подчеркнет нежность ее кожи, шатенку с хорошей белорозовой кожей будет освежать и делать еще более белой, брюнетку с таким же цветом лица сделает фарфорово-белой, а волосы по контрасту будут казаться еще более темными. У смуглых, землистого оттенка кожи, и рыжих белый цвет еще более будет подчеркивать эти качества. Многие знают, что сильно загорелые люди от летней белой одежды становятся как бы еще более загорелыми. Коричневый цвет одежды тоже будет выгодно подчеркивать золотисто-коричневый оттенок загара.

Если цвет ткани хорошо сочетается с цветом глаз и не вызывает нежелательного изменения цвета лица (или же изменяет цвет лица в лучшую сторону), то его следует предпочесть многим другим, так как в данном случае получается гармоническое сочетание цветов.

Нельзя упускать из виду, что цвет одежды должен еще гармонировать с объемом фигуры. Яркие цвета зрительно увеличивают объем предмета. Такой же особенностью обладают и ткани светлой окраски. Значит, чтобы зрительно увеличить объем своего тела, надо носить платье из ткани яркого цвета или очень светлой окраски.

Женщине с полной фигурой лучше всего взять на платье ткань спокойных, преимущественно темных цветов, включительно до василькового цвета. Темное, особенно синего цвета, платье скрадывает полноту фигуры.

Яркие, насыщенные цвета не только могут, но и долж-

ны применяться в одежде в качестве отделки, вышивки. На темном фоне они будут казаться еще ярче и вносить элемент жизнерадостности в одежду.

Следует принимать во внимание и возраст. Так, например, пожилым женщинам не подойдут платья из ярких тканей. В то же время нужно пожилым женщинам избегать черных тканей. Черный цвет не отражает света, как другие цвета, а поглощает его и поэтому подчеркнет каждую морщинку на лице и шее человека (в то же время одежда из черной ткани четко обрисовывает фигуру, делает ее стройной).

Следует принимать во внимание при выборе цветных тканей, что один и тот же цвет в ситце, фланели, маркизете, атласе, бархате, шерсти выглядит по-разному. Одни ткани он делает плоскими (ситец, фланель, некоторые сорта шерсти), другие — атлас, бархат, шифон и другие ткани — пространственными. Фактура, дающая впечатление глубины, резче подчеркивающая светотени в складках и фалдах, более благоприятна для одежды.

Важную роль играют рисунки на тканях. Они так же, как и цвета, значительно влияют на оформление платья или костюма.

Подобрать одноцветную ткань для платья, блузки или костюма значительно проще, чем пеструю, полосатую или клетчатую. Пестрые ткани можно разделить на несколько групп:

Ткани с мелким рисунком в две или три краски. Эти ткани, особенно в двухцветном сочетании (синий и белый, черный и белый, белый и черный, коричневый и желтый и целый ряд других), идут многим женщинам различного возраста. Здесь следует обращать внимание только на то, как рисунок заполняет фон. Если рисунок расположен очень часто и при взгляде на него начинает «рябить» в глазах, то такая ткань будет зрительно увеличивать объем и для полных фигур является непригодной. Варианты мелких рисунков в основном могут быть рекомендованы для большинства женщин.

2. Ткани неярких расцветок, выдержанные в какой-либо цветовой гамме, с рисунком средней величины. Эти ткани следует подбирать по основной цветовой гамме, согласуя эту гамму с цветом лица, глаз, волос. Так, например, серовато-голубовато-сиреневая гамма будет хорошо сочетаться

с белорозовым цветом лица, голубыми глазами, темными волосами. Эта же гамма прекрасно сочетается с белорозовым цветом лица, темнокарими глазами и седыми волосами. Коричневато-золотистая гамма будет хорошо сочетаться со смуглой кожей, темными глазами и темными волосами коричневого оттенка, т. е. гамма пестрой ткани (второй группы) и основные сочетания внешнего облика жещины должны гармонически сочетаться.

3. Ткани с рисунком средней величины, но на темном фоне (контрастном). В тканях этой группы чаще всего при выборе можно руководствоваться основным тоном. Если тон ткани гармонирует с внешними данными женщины, то такая ткань будет вполне приемлема для нее, если только характер рисунка не будет создавать зрительного увеличения объема. Этому впечатлению способствуют рисунки повторяющихся кругов, крупных горошин и большинство рисунков, имеющих простые четкие очертания геометрических или приближающихся к ним фигур.

4. Ткани с крупным рисунком, с малым количеством основного фона, ярких контрастных сочетаний. Такие ткани подобрать «к лицу» значительно труднее. Очень часто можно встретить такое явление: яркая, многокрасочная ткань с крупным рисунком привлекает внимание покупателя, она красиво выглядит в куске, но сшитое из нее платье не украшает женщину. В данном случае женщина, со своими индивидуальными внешними данными не выигрывает от сопоставления с чрезвычайно яркой, пестрой тканью. Кроме того, яркая пестрая ткань с крупным рисунком может сильно искажать объем, зрительно увеличивать его, особенно если основные элементы крупного рисунка (крупные разбросанные цветы) приходятся на наиболее выпуклые части фигуры. Поэтому понятно, что женщинам маленького роста и особенно полным женщинам следует избегать одежды из такого рода тканей. Ткани с ярким крупным рисунком в большинстве случаев идут к ярким женщинам, черты лица и фигура которых могут хорошо гармонировать с пестротой ткани.

Кроме того, следует учитывать и то, где и в какое время будут носить одежду из такой ткани. При летнем солнце яркие краски и пестрота ткани не так сильно выделяются на общем фоне летнего пейзажа. Обилие сол-

нечного света несколько смягчает эту пестроту. Если при выборе ткани для платья любого цвета всегда следует учитывать цветовые данные лица и объем фигуры, то при выборе пестрой ткани большое значение еще имеют рост, возраст и общий тип лица.

Полосатые ткани имеют большое распространение и выпускаются нашей отечественной промышленностью в достаточно разнообразном ассортименте, поэтому любая женщина может подобрать ткань по своему вкусу. При выборе полосатых тканей нужно руководствоваться не только сочетанием цветов, но и шириной полос, так как далеко не все виды полос одинаково хороши (для одежды) на каждую фигуру.

Широкие полосы различных видов, т. е. состоящие из группы мелких полос с промежутками гладкого фона или цветных полос в сочетании с орнаментом, расположенным также в виде полосы; и целый ряд других комбинаций широких полос, даже в темных сочетаниях, неблагоприятны для полных и среднего объема женщин. Такие ткани зрительно увеличивают объем и, изменяя свое вертикальное направление на выпуклых частях фигуры, еще больше подчеркивают их рельефность. Однако впечатление зависит и от выбора фасона. Удачные сочетания поперечных и долевых, поперечных и косых, долевых и косых полос часто дают вполне приемлемые решения.

Ткани в мелкую полоску, т. е. такую, которая на известном расстоянии сливается с фоном и не воспринимается нами как ярко выраженная полоска, имеют то преимущество, что они хороши для самых различных фигур и при выборе их можно руководствоваться только цветом.

Необходимо знать, как будут располагаться полосы в готовом изделии. Так, например, прямые вертикальные полосы подчеркивают рост и делают фигуру более стройной.

Клетчатые ткани также получили широкое распространение, но при выборе их нужно учитывать ряд специфических особенностей рисунка. Подбор расцветки клетчатой ткани обусловливается теми же правилами, о которых говорилось при выборе пестрых и других тканей. Чем крупнее клетка и чем ярче и контрастнее сочетания, тем труднее подобрать фасон к такой ткани и тем больше следует избегать искажения линий клетки.

Клетка — ясный и простой по своей структуре рисунок. Когда фасон нарушает структуру, вносит элемент случайности в расположении линий, пересекает их в произвольных направлениях, то создается впечатление изломанности линий рисунка ткани, что мешает четкому восприятию формы, и, следовательно, даже самый интересный фасон, но не рассчитанный на клетчатую ткань, перестает восприниматься нами как единое художественное целое. Кроме того, смещение рисунка клетки искажает объем, создавая впечатление выпуклости даже на плоских местах.

Если ткань в крупную клетку, то не рекомендуется выбирать фасон платья с обыкновенным втачным рукавом. Такой ткани больше соответствует цельнокроеные рукава или рукава с квадратной проймой, в которых клетка лифа и рукава хорошо подобраны.

Свершенно недопустимо такое расположение клетки на лифе, где середина переда расположена по прямой клетке, а боковая часть лифа спущена по косой (случай перевода нагрудной вытачки вниз на линию талии).

Если желательно сочетать косую и прямую клетки, то нужно располагать их так, чтобы границы соединения клеток образовали рисунок или же, чтобы косая клетка располагалась на отделочных деталях — воротник, борта, манжеты и т. д.

Крупные клетки, в силу непропорционального соотношения площади рисунка к площади пространства, создают впечатление большей полноты фигуры, подчеркивают небольшой рост. Чем мельче клетка на ткани, тем легче подобрать для нее фасон, так как такая ткань уже на незначительном расстоянии воспринимается нами как одноцветная.

Выбор ткани — сложное дело. И каждый человек должен найти «свою ткань», «свои» краски и оттенки. присущие ему и украшающие его.

Как выбрать фасон платья

Внешний облик каждой женщины имеет свои индивидуальные особенности, но все же можно дать некоторые общие указания, которые помогут женщинам выбирать или самим шить себе одежду, удобную и украшающую их.

Прежде всего надо запомнить одно из основных правил: форма одежды должна соответствовать материалу.

Так, одежда из легких летних тканей не должна быть узкой, обтягивающей фигуру. Вообще сильно прилегающая одежда хороша не для всякой фигуры, особенно она не рекомендуется для полных женщин, так как недостатки полной фигуры подчеркиваются прилегающей одеждой.

Также необходимо научиться находить нужную длину платья, которая должна соответствовать росту и общим пропорциям фигуры.

Женская фигура по структуре своей имеет членения, являющиеся опорными точками в конструкции одежды. Это шея — воротник, плечо — рукав, линия талии — пояс, колено — длина платья. В пропорциях фигуры — а пропорции в зрительном впечатлении играют очень большую роль — все эти опорные точки служат основой для построения схемы одежды. Поэтому очень важно знать, для какой фигуры какими должны быть соотношения частей — ширина плеч, вырез горловины, ширина и длина рукава, линия талии и ширина пояса, ширина и длина юбки.

Все эти конструктивные линии и создают силуэт одежды, т. е. ту общую схему, на основе которой строятся различные фасоны.

Особенно большое значение в силуэте одежды имеют ширина и длина юбки.

Женщине высокого роста (170—172 сантиметра) не следует делать платья до колен или только прикрывающие колени. Такая длина создает впечатление неустойчивого равновесия, придает фигуре угловатость; для такой фигуры лучшей длиной будет 35—40 сантиметров от пола до низа платья.

Женщине небольшого роста (152—156 сантиметров) можно делать короткие платья, учитывая, разумеется, возраст. В данном случае пропорция фигуры не будет слишком искажаться коротким платьем.

Женщинам полным, больше пятидесятого размера, никогда не следует носить короткой одежды, потому что короткая одежда, даже при среднем росте, будет делать фигуру квадратной, приземистой, тяжелой, а при высоком росте — фигура будет настолько громоздкой, что размеры ее зрительно воспримутся значительно преувеличенными.

Для женщин среднего роста и среднего размера (рост 158—164 сантиметра, размер 48—50) возможность выби-

рать длину платья более широкая, так как длина платья при этих данных не так резко изменяет внешний вид фигуры.

Не следует думать, что широкие платья одинаково хороши для всех фигур. Полный клеш — «солнце» — хорош только для худых высоких и средних фигур, так же, как и прямые юбки в густую сборку.

Уже для размера 48 не рекомендуется слишком увлекаться широкой юбкой. Если фигура не обладает тонкой талией, то платье с широкой юбкой будет очень полнить фигуру и делать ее приземистой. Юбки же полуклеш, с вставными косыми полотнищами, шестиклинки, четырехклинки и другие, а также юбки с легкими бантовыми складками хороши для многих фигур.

Платья с узкими юбками, облегающими фигуру, неудобны для повседневной носки. При выборе такой юбки, прежде всего, следует учитывать особенности фигуры. Например, если фигура несколько откинута назад, имеет выемку в талии (перегибистая фигура), прямые узкие юбки совершенно неприемлемы для нее, они подчеркивают неправильное строение фигуры, в то время как юбки из раскошенных полотнищ (шестиклинки) скрывают этот недостаток.

Общее впечатление от платья создается не одним только покроем юбки. Не менее важное значение имеют, разумеется, лиф и рукава.

Обычно очень худые женщины стремятся делать себе лиф к платью с большим количеством сборок. В какой-то мере это справедливо, но чрезмерное количество сборок иногда может привести к впечатлению, что платье не на человеке, а на вешалке. Возможность такого впечатления следует всегда учитывать. Худым женщинам с слишком длинной талией следует рекомендовать различного вида кокетки: поперечное членение как бы сокращает расстояние от плеча до талии, кроме того, сборки, начинающиеся из-под кокетки, конструктивно оправданы.

Женщинам полным, с короткой шеей и высокой талией нельзя выбирать себе платья с кокетками. Спокойные и простые линии лифа, не облегающего плотно фигуру, не перегруженного вышивкой и другой отделкой, вырезом, удлиняющим шею, — вот что следует выбирать таким женщинам.

Узкий, прилегающий лиф хорош только для женщин с

высокой, хорошо развитой грудью и тонкой талией. Такой лиф подчеркивает красивые формы и придает фигуре, особенно при широкой расклешенной юбке, грациозность.

Широкий рукав, схваченный у кисти манжетой, хорош для всех фигур, и даже полные женщины среднего и выше среднего роста при строгой полуприлегающей форме платья могут носить такие рукава. Широкие рукава смягчают четкость силуэта и несколько скрадывают слишком рельефную линию груди. Короткие рукава (до локтя) придают некоторую легкость фигуре и часто даже молодят женщину. Наиболее простым и легким в пошивке является рукав с небольшой припосадкой головки, со складкой или припосадкой на локте, суживающийся книзу.

Обычно платье считается удачным, если оно скрывает недостатки фигуры и подчеркивает ее достоинства. Выбирая фасон, надо учитывать свои положительные и отрицательные стороны: рост, комплекцию и т. д.

Одежда полной женщины не должна быть тесной. Малейшая узость платья в груди, рукавах, спине и особенно бедрах делает полную женщину еще более крупной на вид. Полным женщинам нужно шить себе одежду слегка свободную, не выявляющую очертаний фигуры. Это, конечно, не значит, что они не могут носить юбок прямого покроя. Такая юбка как раз придает стройность, делает фигуру подтянутой. Можно носить и слегка расклешенные юбки.

Полным женщинам идут платья неотрезные по линии талии, сшитые как бы из одного куска ткани. Такие платья, подчеркивающие талию лишь слегка, делают фигуру стройнее. Костюм с коротким и приталенным жакетом не подходит для полной женщины. Рукава лучше делать свободными, но не слишком пышными. Очень хорош рукав в $^3/_4$ с отвернутой манжетой ниже локтя. Цельнокроенный рукав с ластовицей скрадывает ширину плеч, но не подчеркивает узких плеч и поэтому одинаково подходит женщинам с узкими и широкими плечами. Покрой «реглан» зрительно сужает плечи.

Высокие воротники, прямоугольные линии выреза делать не рекомендуется. Жакет костюма хорош с глубоким вырезом, а платья можно носить не только с вырезом в форме острого угла, который почему-то считается обя-

зательным для полной женщины, но и овальным и в виде трапеции.

Комбинированные платья, широкие и яркие пояса носить не рекомендуется. Лучше всего делать узкий пояс из той же материи, что и платье, или темнее.

Бант около короткой и полной шеи неуместен. Его вполне заменит небольшая, скромная отделка в виде узкой полоски светлой ткани или белый воротник. Вообще ничто так не украшает женщину, как платье с простыми линиями, без нагромождения отделки.

Умело подобранный фасон и правильный покрой платья скрывают недостатки фигуры. Вот несколько примеров.

У полных женщин талия часто не выражена, из этого, однако, не следует, что платье можно шить с низкой талией. Линия обреза ниже талии делает фигуру непропорциональной. Верх в этом случае выглядит более тяжелым по сравнению с нижней частью, а ноги кажутся короче, лучше всего делать обрез на естественной линии талии, причем платье не должно обтягивать талию.

Полным женщинам, имеющим сравнительно узкие плечи, следует носить при любом покрое рукава небольшие подплечники, хотя они и вышли из моды.

Подплечники сделают спину более прямой. Сутулость также менее видна, если в платье или костюме спинка с напуском. Такая свобода в лифе, скрадывающая неровность спины, достигается благодаря маленьким складкам или вытачкам в несколько рядов на талии. Группы складок или сборок в боковых частях переда юбки (не не бедрах) и глубокая складка в центре, зашитая на 25—35 сантиметров от верха, сглаживают выпуклость живота лучше, чем самый тугой пояс. Выпуклость живота помогают скрыть также и карманы на юбке, прорезные или накладные. Пришивать их низко не следует, так как это может нарушить пропорции фигуры.

Полным женщинам с большим бюстом следует выбирать такие фасоны лифов, в которых имеется возможно больше вертикальных линий.

Полной женщине лучше всего подходит мягкая шерсть, ткани с неровной, матовой поверхностью, штапельное полотно, штапельная саржа, а также тяжелые шелка: крепсатин, креп-октябрь, креп-фай. Эти ткани ниспадают красивыми складками и придают фигуре стройность.

Для худых женщин высокого роста можно рекомендовать фасоны платьев с горизонтальными линиями, при этом юбка должна быть несколько короче обычного.

Худым женщинам высокого роста можно посоветовать юбки с воланами; воланы могут быть прилегающие к широкой юбке, скроенные по косой нитке ткани, расклешенные или собранные. Худым женщинам рекомендуется носить широкие юбки, собранные в талии, юбки с пышными басками или очень расклешенные — типа «солнце» и «полусолнце», а также юбки в круговую складку, плиссированные и гофрированные.

Худым рекомендуется лиф свободной формы, а также платье типа «фигаро», скрадывающее плоскогрудие. Для худых женщин высокого роста целесообразно перерезать лиф поперечными складками и всевозможными поперечными линиями отделки; хороши также большие воротники, расширяющие верхнюю часть фигуры.

Для миниатюрной фигуры подходят платья с мелкими деталями: маленький воротничок, мелкие пуговицы, небольшие карманы, короткие баски и т. д.

Женщинам с узкими плечами и грудью нельзя делать платья прилегающей формы, с пышной баской, рукавами реглан. Им надо делать мягкие лиф и рукава, расширять отделками плечи и грудь.

Если у женщины короткие ноги, широкие, низкие бедра и длинная талия, ей не следует делать лиф с пониженной талией, закрытым воротом, с широкими поперечными линиями на юбке, так как это удлиняет верхнюю часть фигуры и укорачивает ноги. Нужно выбирать фасон с линиями, поднимающими талию и расширяющими плечи. Мягкие вытачки у талии на лифе и юбке смягчают недостатки фигуры и делают ее более стройной.

При слишком полных или, наоборот, слишком худых ногах юбки должны быть несколько длиннее обычных. Не следует обнажать также слишком худые или чрезмерно полные руки. В этих случаях рекомендуется носить платья с длинными или полудлинными рукавами.

При слишком короткой шее нельзя делать высоких воротников, иначе будет казаться, что голова уходит в плечи.

Женщинам с широким, крупным лицом нельзя делать круглого выреза ворота, повторяющего своей формой овал

лица. Вырез «мысиком» или узкое каре удлиняют шею, и лицо выглядит, таким образом, более узким. Круглый же вырез больше подходит узкому лицу.

Если женщина хочет красиво одеваться, она должна в одинаковой степени заботиться о всех видах своей одежды. Вечернее платье и рабочий халат, спортивный костюм и комбинезон должны быть в одинаковой степени удобными и красивыми.

Отделка платьев

В платье женщины большую роль играет хорошая, со вкусом подобранная отделка.

При выборе ткани и фасона следует заранее подумать и об отделке, так как случайная, непродуманная отделка может испортить любое красивое платье, а наоборот, правильно подобранная отделка украсит и самый простой, неприхотливый фасон.

Отделка должна соответствовать фасону платья, его назначению и фигуре женщины. Так, например, полной женщине следует помнить, что мелкие украшения — пуговицы, пестрая отделка, — разбросанные в нескольких местах на большом расстоянии друг от друга, только подчеркнут комплекцию. Наоборот, крупное украшение, в одном месте, отвлекает внимание от дефектов фигуры. Но применять его следует осторожно, памятуя, что в некоторых местах (на груди, по линии бедер) крупное украшение зрительно увеличит объем тела.

Наиболее распространенными видами отделок являются: материал, сочетающийся с цветом ткани платья, например, пестрое платье, отделанное гладким материалом в тон одного из цветов, или гладкое платье, отделанное тканью другого цвета, гладкой, полосатой, клетчатой или в горошек; фурнитура, к которой относятся пуговицы, пряжки, пояса и т. д.; шелковая тесьма или репсовая ленточка, суташ, рулики, канты, шнуры из материала платья или из ткани другого цвета. Желательно, чтобы на платье было не больше одного вида отделки. Например, если платье отделывается вышивкой, то другую отделку уже применять не следует. Некоторые считают, что чем больше отделки на платье (однородной), тем оно наряднее и красивее. Это неверно. Перегрузка может испортить любое платье.

На каждом платье и костюме есть определенные места, где отделка выглядит наиболее красиво. К примеру, горизонтальные отделочные полосы могут располагаться: на юбке — по самому низу или немного отступя от него, а также чуть выше линии бедер; на рукавах — у предплечья и у запястья и т. д.

Плиссировка, складки и «защипки», вышивка, оборки и воланы — эти виды отделок делают платье более нарядным.

Хорошо сшитое, из высокосортных тканей платье не нуждается в специальной отделке.

Одно и то же платье может иметь несколько комплектов отделок, которые создают впечатление нескольких разных платьев.

Женщине очень часто приходится подбирать пуговицы к платью или костюму. Следует помнить, что на выбор пуговиц оказывают влияние цвет ткани, назначение одежды и т. д.

К платьям из гладкоокрашенных тканей пуговицы подбирают в тон к материалу. При этом к светлым платьям подбирают пуговицы более темных оттенков, а к темным тканям — пуговицы более светлых оттенков, что больше украшает платье и выделяет на его фоне пуговицы. Кроме того, для платьев из гладкошерстных тканей можно рекомендовать пуговицы с отделкой другого тона.

К пестрому платью пуговицы подбирают в соответствии с одним из тонов рисунка ткани, желательно с преобладающим.

Для летнего платья из хлопчатобумажной ткани надо подбирать пуговицы простые по рисунку и форме среднего размера, которые не оттягивают легкую ткань.

К платью из льняной ткани рекомендуются перламутровые пуговицы или мелкие пуговицы из пластмассы ярких тонов.

К выходному платью (для театра, гостей) из шелковой, бархатной или шерстяной ткани рекомендуется подбирать пуговицы оригинальной формы, например, пуговицы с узорчатым рисунком, с цветной отделкой и т. д.

При подборе пуговиц к платью рекомендуется исходить из следующих возможных сочетаний цветов пуговиц с материалом:

Для синего платья подходят пуговицы в синих тонах с белой отделкой или наоборот — пуговицы красные или в желтых тонах.

К коричневому платью подходят коричневые пуговицы с отделкой беж или пуговицы беж с отделкой в коричневых тонах; белые пуговицы с золотистым ободком.

Для светлосерого платья подбирают темносерые пуговицы, светлокрасные, серые с красной отделкой или белые стеклянные.

К темносерому платью — серые пуговицы с синей отделкой и светлосерые.

К платью цвета беж — пуговицы более темных тонов цвета беж, цвета беж с коричневым кантиком и стеклянные пуговицы.

К белому платью — белые пуговицы с красной отделкой, красные пуговицы, перламутровые пуговицы.

Для красного цвета — белые пуговицы, стеклянные, красные с синей отделкой.

К платью цвета электрик: к светлому электрик — пуговицы более темных тонов электрик, электрик с отделкой; к темному электрик — пуговицы более светлых тонов электрик, белые с золотистой отделкой или отделкой цвета беж.

Для черного платья — пуговицы красных, темножелтых или яркокрасных, темножелтых или яркосиних тонов с черной отделкой, пуговицы стеклянные белые и желтые.

При подборе пуговиц важное значение имеет и размер пуговиц. Крупные пуговицы в большинстве случаев подходят к изделиям из тяжелых и плотных тканей (пальто, костюмы, платья). Мелкие пуговицы больше подходят к изделиям из легких тканей. На изделиях из ажурных шелковых тканей (из крепдешина, креп-жоржета и др.) пуговицы вообще не рекомендуется ставить, так как они оттягивают ткань.

Пуговицы должны располагаться на одежде в определенном количестве и необходимом порядке. Малейшая небрежность может привести к грубому искажению внешнего облика одежды. Например, если средняя пуговица на костюме поставлена выше талии, то этим нарушается пропорциональность одежды: нижняя часть пиджака становится непропорционально длинной, а верхняя укороченной.

Ансамбль одежды

Ансамбль — так называется совокупность предметов одежды, отличающихся единством и согласованностью стиля, гармонирующих между собой по форме, цвету и отделкам.

Каждый человек, который хочет быть изящно и элегантно одетым, должен всегда заботиться об единстве стиля в своем костюме. Необходимо, чтобы костюм, платье хорошо сочетались с верхней одеждой, чтобы им соответствовали шляпа, обувь, сумка и другие предметы, дополняющие костюм.

Подбирая предметы туалета к костюму, следует руководствоваться следующими правилами: к костюмам коричневых, красноватых и бежевых тонов надо подбирать и предметы туалета тех же — красных, красно-коричневых тонов, иногда оранжевого или белого цветов; к костюмам зеленых и синих тонов идут предметы туалета белого цвета, салатного, голубовато-серого тона.

Широкое распространение в женских костюмах и пальто получила декоративная подкладка из клетчатых или цветных тканей. Она используется и для отделки (например, воротников, обшлагов, поясов). Если из этой же ткани сделать блузку к костюму или шарфик с беретом — получится красивый ансамбль.

Важно найти удачное цветовое сочетание для всех предметов, входящих в ансамбль. Яркая блузка и шляпа очень украсят темный костюм, а темные — более подойдут к яркому и светлому.

Модны ансамбли: пальто с костюмом или платье с полупальто.

Мужской выходной костюм желательно шить из чистой шерсти. Ткань может быть черного цвета или других темных тонов (как гладкая, так и в полоску). К выходному костюму рекомендуется белая гладкая сорочка с накрахмаленной или плиссированной грудкой. Из цветных рекомендуются только сорочки светлых тонов и в полоску. К гладким цветным рубашкам подходит полосатый или рисунчатый галстук. К рубашкам в полоску хороши рисунчатые галстуки, иногда — гладкие, но не в полоску. Как правило, к светлым рубашкам хороши галстуки насыщенного цвета.

Обувь к черному или синему костюму — из черной кожи или лакированная. К серому или коричневому костюму рекомендуется только коричневая обувь, строгая по форме, на шнурках.

ЧИТАЙТЕ:

«Выбор фасонов». (В книге Т. Ф. Исланкиной «Пошив легкого женского платья», М., 1955, 286 стр.).

«Красители для домашнего крашения», М., 1954, 16 стр.

И. П. Попов, «Домашняя стирка белья», М., 1953, 116 стр.

П. Е. Казарян, «Химия в быту», М., 1955, 164 стр.

К. П. Маврина, «Кройка и шитье», Пособие для начинающих, Минск, 1955, 296 стр.

А. Д. Жилкина и В. Ф. Жилкин, «Рукоделие», М., 1955, 222 стр.

М. П. Лукина и И. М. Лаховская, «Ремонт шерстяной одежды способом художественной штопки», М., 1954, 36 стр.

С. И. Решетов, «Простейший ремонт обуви», М.—Л., 1949, 68 стр.

И. П. Попов и Р. Л. Рубинштейн, «Окраска одежды в домашних условиях», М., 1955, 46 стр.

III. ПИТАНИЕ

Правильное питание — важнейший фактор здоровья, оно положительно сказывается на работоспособности человека, его жизнедеятельности и в значительной мере определяет длительность жизни, задерживает наступление старости. Поэтому каждый человек обязан уделять должное внимание своему питанию и питанию своей семьи.

1. СОСТАВ И КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Пища должна содержать все те вещества, из которых образуются клетки тела человека, то есть белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду и витамины.

Белок — это основной материал, из которого строятся ткани и органы нашего тела. Без белка не может протекать ни один жизненный процесс. Поэтому белки играют ведущую роль в питании.

Советскими учеными показано, что наиболее благоприятным для организма человека является такое питание, в котором белки составляют около 14 процентов всего суточного калоража, жиры около 30 процентов и углеводы остальные 56 процентов. В среднем в сутки человек, в зависимости от вида труда, должен потреблять 100—160 граммов белка, 70—100 граммов жира, 450—650 граммов углеводов.

Пища должна содержать в себе также различные минеральные соли и воду. Минеральные вещества — кальций, фосфор, магний, железо, натрий и другие — необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Взрослый человек должен получать в среднем 10—15 граммов поваренной соли в сутки. В жаркую погоду много соли удаляется из организма с потом, и поэтому количество соли в пище увеличивается до 20—25 граммов в сутки.

В среднем потребность человека в воде составляет 2—2,5 литра в сутки, включая воду, которую он получает с пищевыми продуктами.

В пищу человека обязательно должны входить витамины. Отсутствие их в пище может привести к тяжелым заболеваниям.

Витамин А содержится в молоке, сливках, сметане, сливочном масле, яичном желтке, печени, рыбьем жире.

Витамин B_1 имеется в ржаном и пшеничном хлебе (из муки грубого помола), в бобовых, гречневой, овсяной и ячневой крупах, в печени, почках, особенно много его в дрожжах.

Особенно большое значение для человека имеет витамин С (аскорбиновая кислота). При недостатке его в пище человек скорее утомляется, делается вялым, сонливым, легко простуживается, десны становятся слабыми и при чистке зубов кровоточат. Витамин С содержится в картофеле, свежих овощах, а также в огородной зелени — салате, шпинате, зеленом луке, укропе, зелени петрушки. Много его в дикорастущей зелени — молодой крапиве, щавеле, кислице. Особенно много витамина С в ягодах шиповника и черной смородины. Кроме перечисленных витаминов, в пищу должны входить другие — Д, Е, РР и т. д.

Потребность человека в том или ином витамине различна. Она зависит от возраста, выполняемой работы и т. д. Считают, что взрослому человеку требуется в среднем витамина С — 50 миллиграммов, витамина B_1 — 2—3 миллиграмма в сутки.

Сколько же пищи должен съесть человек, чтобы покрыть все энергетические затраты?

Проф. О. П. Молчанова рекомендует следующий средний суточный рацион продуктов на одного человека, занятого умственным трудом:

Суточный набор продуктов на одного человека

Хлеб пшеничный и ржаной	450 г
Мука пшеничная	25 „
Мука картофельная	10 „

Макароны	10 „
Крупа и бобовые	30 „
Картофель	300 „
Овощи свежие	250 „
Фрукты и ягоды	200 „
Фрукты сухие	15 „
Масло растительное	10 „
Сахар (с учетом сладостей)	100 „
Мясо, мясные продукты, птица	200 „
Рыба (любые виды рыбы и рыбных продуктов, икра)	100 „
Молоко (простокваша, кефир)	400 „
Масло коровье (сливочное и топленое)	50 „
Творог	30 „
Сметана	15 „
Сыр	20 „
Яйцо	1 шт.

Для того, чтобы из этих продуктов составить недельное меню, суточное количество продуктов умножают на 7.

Например: из 30 граммов творога, конечно, нельзя приготовить никакого блюда, но в неделю получается 210 граммов. Из этого количества вполне возможно приготовить 1—2 вкусных питательных блюда.

Разумеется, набор этот примерный. Возможны другие комбинации продуктов в иных соотношениях.

2. РЕЖИМ ПИТАНИЯ

„Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением“.

Акад. И. П. Павлов

Правильный режим питания — это приемы пищи в строго установленные часы. Выдающийся физиолог И. П. Павлов и его ученики на основании своих исследований установили, что при приеме пищи в твердо установленные часы наблюдается рефлекс на время, т. е. выделение желудочного сока, весьма активного, богатого ферментами, именно к тому времени, когда пища должена быть принята. Если режим питания не соблюдается и пища принимается в различное время, то рефлекс угасает, выделение пищеварительных соков к приему пищи прекращается, а это может привести к нарушению процессов пищеварения и возникновению различных патологических состояний. Одной из причин развития таких заболеваний, как гастриты, язвенная болезнь, колиты, нередко является нарушение режима питания.

Кроме приемов пищи в определенное время, нужно также установить и определенное количество приемов еды.

Наиболее целесообразно распределить весь суточный пищевой рацион на четыре или, как минимум, на три приема пищи.

При четырехкратном питании рекомендуется следующим образом распределить пищевой рацион в течение дня: утренний завтрак — 25 процентов, полдник или второй завтрак — 10—15, обед — 25—40 и ужин 15—20 процентов суточного рациона.

При трехкратном питании: завтрак — 30 процентов, обед — 50 и ужин — 20 процентов суточного рациона.

При работе в три смены целесообразен следующий распорядок приема пищи:

Работающие в первой смене: первый завтрак — перед уходом на работу (около трети всего дневного рациона), второй завтрак — в перерыв (не слишком обильный), обед в 6—7 часов вечера (около трети всего рациона), за час до сна — легкий ужин (стакан молока или др.).

При работе во второй смене: завтрак — в 8 часов утра, обед — перед уходом на работу, в перерыв — едят в третий раз, после работы — легкий ужин.

При работе в ночную смену: первый завтрак — после прихода домой, обед — после сна, сытный ужин — перед уходом на работу, легкий ужин — во время перерыва.

3. ВЫБОР БЛЮД ДЛЯ ОБЕДА, ЗАВТРАКА И УЖИНА

Правильное распределение продуктов и подбор блюд в течение дня — одно из важнейших условий рационального питания.

Распределяя продукты для завтрака, обеда и ужина, надо учитывать, в каких именно продуктах и в каком количестве нуждается тот или иной член семьи — в зависимости от возраста и профессии.

Человек, уходящий утром из дома не позавтракав, быстро утомляется на работе и задолго до обеденного перерыва испытывает общий упадок сил. Слишком обильный обед во время перерыва на работе вызывает сонливое состояние и понижает производительность труда.

Взрослому следует питаться три-четыре раза в день, детям и подросткам — четыре-пять раз.

Все это заставляет подумать о том, как же следует построить питание, как распределить продукты в течение дня, что приготовить на завтрак, обед или ужин.

Утренний завтрак прежде всего должен быть сытным; он может состоять из мяса или рыбы в вареном или жареном виде, яиц, сыра, хлеба, чая, кофе или молока. Полезно утром есть кашу (овсяную, гречневую, пшенную) с молоком или с маслом, а также фрукты.

Второй завтрак — через три-четыре часа после начала работы — может включать одно горячее блюдо, лучше всего овощное (запеканка, рагу, котлеты и т. п.), бутерброды и чай (либо кофе или молоко). Можно рекомендовать на второй завтрак также сосиски или сардельки.

Обедать целесообразно спустя некоторое время после окончания работы, когда организм уже успел отдохнуть и появился хороший аппетит. Обед может состоять из трех блюд: первого — мясного, овощного или рыбного супа; второго — мясного, рыбного или овощного блюда в тушеном либо жареном виде и третьего (сладкого) — компота, киселя, пирожного или фруктов.

Для повышения аппетита в начале обеда рекомендуется подать закуску — салат, винегрет, сельдь и т. п.

Если к обеду на первое приготовляют мясной суп (щи, борщ, рассольник с мясом и т. п.), то второе блюдо должно быть более легким — из овощей, круп или рыбы; наоборот, если выбирают более легкое первое блюдо (бульон с овощами или суп-пюре), то на второе готовят что-нибудь более сытное — блюдо из мяса или рыбы с гарниром.

Ужин всегда предполагается легким, причем принимать пищу следует не позднее чем за два-три часа до сна. Можно рекомендовать на ужин салаты, простоквашу, яичницу, бутерброды, овощные запеканки, молоко, чай, овощные и фруктовые соки.

Если условия работы или другие обстоятельства не позволяют принимать пищу четыре раза в день, можно ограничиться первым плотным завтраком до начала работы, вторым — во время перерыва в работе и обедом после работы.

Общее количество пищи за день (дневной рацион) определяют в зависимости от роста, веса, возраста человека, климатических условий, характера работы и времени года. Не следует употреблять мясо в чрезмерном количестве.

В рацион питания целесообразно ежедневно включать растительные продукты — овощи, свежую зелень, фрукты, ягоды.

Меню надо обязательно разнообразить. Между тем в домашнем быту на разнообразие кушаний обычно обращают мало внимания. Не всякая домашняя хозяйка заранее составляет на весь день план приготовления завтрака, обеда и ужина, т. е. то, что принято называть меню, и в соответствии с этим закупает необходимые продукты. В обиходе домашней хозяйки по большей части имеется 10—12 блюд, которые, чередуясь, повторяются в течение ряда лет. В результате члены семьи зачастую получают однообразную пищу.

Надо также учитывать влияние сезона. Осенью и зимой нужно отводить больше места горячим супам — мясным и рыбным; весной и летом многие предпочитают холодные супы — холодный борщ, окрошку, ботвинью, супы из свежих ягод или фруктов. Ассортимент рыбных продуктов бывает гораздо разнообразнее во время весеннего и осеннего лова. Весной и летом к услугам хозяйки большой выбор различных молочных продуктов, яиц, птицы, овощей и зелени.

Большое значение при составлении меню играет сочетание блюд в течение дня — к завтраку, обеду или ужину и чередование их в различные дни. Так, борщ, щи, котлеты будут казаться более вкусными, если их повторять в меню не чаще, чем один раз в десять дней или, в крайнем случае, раз в неделю. Поэтому рекомендуется составлять примерное меню сразу на десять дней или на неделю и по возможности придерживаться его. В меню каждого дня также важно правильное сочетание продуктов и блюд: если к завтраку был картофель или каша, то незачем эти блюда приготовлять к обеду или ужину; их следует заменить, например, запеканкой из овощей.

Если в семье имеются маленькие дети или больные, требующие специальной диэты, при подборе блюд это следует предусмотреть.

Людям, занимающимся тяжелой физической работой, нужно предложить пищу в большем объеме, чем занимающимся легкой физческой работой или умственным трудом.

Хозяйка должна подумать и о том, чтобы меню не состояло только из таких блюд, приготовление которых требует затраты значительного времени, особенно если они

предназначаются для завтрака, когда дорога буквально каждая минута, чтобы во-время накормить уходящих на работу.

«Книга о вкусной и здоровой пище», 1955 г.

4. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОСТИ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Доброкачественная мука не должна иметь посторонних запахов (например, запах затхлости, кислого или полынного); на вкус она должна быть без горечи или кислоты; при разжевывании не должна хрустеть на зубах. Если взять немного муки в руку, сжать, затем разжать ладонь, то сухая мука рассыпается, а влажная при сжатии образует комья. Повышенная влажность муки способствует появлению в ней плесени. Существуют простые способы определения свежести муки по ее запаху. Например, можно насыпать немного муки в стакан с теплой водой; при этом запах муки усиливается, и если мука имеет посторонний запах, не свойственный свежей муке, то он становится более явственным.

При оценке качества хлеба обращают внимание на состояние корки и мякиша. Корка должна быть ровной, гладкой, без трещин, разрывов, пригорелых мест и посторонних включений. Мякиш должен быть равномерно пористым, без плесени и комочков непромешанной муки и не должен иметь закала (слой мякиша без пор около корки). Доброкачественный хлеб имеет приятные запахи и вкус.

При определении качества круп точно так же обращают внимание запах, цвет и влажность. Крупа не должна иметь постороннего запаха. Цвет должен быть свойственным данному виду крупы. Для придания хорошего цвета пшену его могут окрашивать. Для того, чтобы обнаружить краску, пшено растирают на белой бумаге или полотне. Если пшено окрашено, краска передается бумаге или полотну.

При определении качества мяса надо знать, что мясо может быть парное, остывшее, охлажденное и мороженое.

Парное мясо, полученное непосредственно после разделки туши, в пищу непригодно: после кулинарной обработки оно очень жестко, невкусно и дает мутный бульон.

В пищу идет мясо, остывшее до комнатной температуры, что продолжается около суток.

Охлажденное и мороженое мясо необходимо правильно хранить. При оттаивании мороженого мяса рекомендуется выполнять следующее: оттаивать постепенно при комнатной температуре, опускать мороженое мясо в горячую воду нельзя.

Поверхность туши хорошего мяса (говядина) покрыта сухой корочкой. На разрезе свежее мясо почти сухое; если прикоснуться к поверхности разреза пальцем, он почти не увлажняется. Ямка, образовавшаяся в свежем мясе при надавливании пальцем, быстро выравнивается; жир сухой, при раздавливании крошится, к пальцам не прилипает; костный мозг на изломе блестящий и заполняет весь просвет кости.

Несвежее мясо имеет неприятный запах и более темный цвет; ямка от надавливания пальцем выравнивается медленно, палец при этом делается влажным; жир сероватый, мажется, прилипает к пальцам.

Качество мороженого мяса легче определить после его оттаивания. Следует, однако, учесть, что при оттаивании поверхность мяса делается влажной и упругость его понижается. Поэтому увлажнение пальца и медленное выравнивание ямки от надавливания такого мяса нельзя считать признаком его недоброкачественности.

Чтобы проверить свежесть мяса, можно сварить небольшой кусок мяса в кружке. Если мясо несвежее, бульон будет иметь неприятный запах и на его поверхности будут плавать мелкие капли жира. Бульон из свежего мяса имеет приятный запах, на его поверхности плавают крупные капли жира.

При определении доброкачественности битой птицы обращают внимание на состояние головы, шеи, туловища, конечностей, внутренней полости. При порче птицы цвет мяса из желтоватого становится серым или серо-зеленоватым и у заднего прохода появляются фиолетовые пятна; мясо такой птицы сначала приобретает запах сырости, затем этот запах становится кисловатым, а в случае полной порчи — гнилостным. Мускулы конечностей при порче зеленеют, кожа покрывается плесенью, внутренняя полость приобретает кислый, неприятный запах.

У доброкачественной свежей и свежемороженой рыбы чешуя блестящая, плотно приле-

гает к телу; глаза прозрачные, выпуклые, жабры красные. При погружении в воду свежая рыба тонет. Мясо свежей рыбы при разделке с трудом отделяется от костей, сваренный бульон прозрачный, с приятным запахом.

Несвежая рыба имеет неприятный, гнилостный запах (прежде всего жабры и голова), чешуя у нее потускневшая, глаза мутные, впавшие, жабры серые; мясо дряблое и очень легко отделяется от костей.

Доброкачественные вареные колбасные изделия имеют сухую, не липкую оболочку, плотно прилегающую к фаршу. Фарш розовый, равномерно окрашенный, без пятен. Шпиг белый. Запах не затхлый и не кисловатый.

Доброкачественное молоко не должно быть загрязнено. При процеживании его на фильтре не должны оставаться частицы грязи и других посторонних веществ. Купленное молоко надо обязательно кипятить. Некипяченым можно пить только пастеризованное молоко, которое продается в магазинах в закрытых бутылках.

Доброкачественные яйца просвечивают бледнооранжевым цветом, они без темных пятен и полос.

Доброкачественные консервы: банка должна быть целой, без ржавчины, при вскрытии из нее не должны выходить дурно пахнущие газы; консервы, содержащиеся в банке, должны иметь внешний вид, запах и вкус, свойственные данному продукту. Консервы со вздутым донышком называют бомбажными, в пищу их употреблять нельзя. Не следует также употреблять консервы, если консервные банки недостаточно герметичны. Иногда жидкость просачивается из консервной банки возле продольного шва в месте соединения корпуса с донышком. Проверить негерметичность можно следующим образом. Банку опускают в горячую (но не кипящую) воду. Воздух в банке расширяется и начинает выходить мелкими пузырьками из отверстия, которое раньше не было заметно.

После вскрытия банки консервы быстро портятся, поэтому следует вскрывать их непосредственно перед употреблением.

5. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

При приготовлении пищи надо особенно тщательно соблюдать чистоту. Необходимо защищать пищу от пыли, от мух, заботиться о чистоте посуды и т. д.

Перед тем как приступить к приготовлению пищи, домашняя хозяйка должна тщательно вымыть руки, надеть чистый фартук, а голову повязать косынкой так, чтобы волосы были хорошо закрыты. При мытье рук необходимо пользоваться щеткой, чтобы обеспечить удаление грязи из складок и трещин кожи и из-под ногтей.

Прежде чем подвергнуть продукты горячей обработке, т. е. прежде чем варить или жарить их, нужно произвести так называемую холодную обработку, при которой продукты обмываются, очищаются, измельчаются и т. д. Мясо сначала тщательно промывают чистой питьевой водой а после этого оно должно быть хорошо проварено или прожарено, чтобы все микробы, находившиеся в сыром мясе, были уничтожены.

Нельзя резать одним и тем же ножом и на одной и той же доске и вареное и сырое мясо, так как после сырого мяса на ноже и на доске могут остаться микробы: эти микробы потом попадут в вареное мясо, в котором все микробы убиты путем варки. Лучше всего иметь отдельные ножи и отдельные доски для сырого и вареного мяса. Если пользуются одной доской или одним ножом необходимо после обработки сырого мяса тщательно вымыть и ошпарить кипятком нож, доску и стол. Перед нарезыванием вареного мяса надо тщательно вымыть руки При приготовлении мясного фарша прежде всего хорошо промывают мясо и мясорубку. Грязная мясорубка — это главный источник загрязнения фарша микробами. В фарше очень быстро происходит разложение микробов, поэтому надо сейчас же после приготовления фарша жарить или варить его. Котлеты должны быть хорошо прожарены и иметь на изломе не красноватый, а серый цвет При жарении продукты подвергаются прогреванию хуже, чем при варке (варить мясо рекомендуется кусками толщиной не более 8—10 сантиметров). Поэтому котлеты и мясо после обжаривания следует на 10—15 минут поставить в духовку.

Однако горячая обработка продуктов ни в коей мере не исключает необходимости соблюдения чистоты при подготовке их к варке. Когда пищевые продукты сильно загрязнены, часть микробов может остаться живой и после горячей обработки.

Если готовится студень, сваренное и уже измельченное мясо заливают бульоном, после чего надо кипятить мясо

второй раз. Это необходимо делать для того, чтобы уничтожить микробов, которые могли попасть на мясо, когда его отделяли от костей и измельчали.

При приготовлении рыбных блюд необходимо еще до чистки и потрошения хорошо отмыть рыбу от грязи и слизи чистой питьевой водой. Потом очищают чешую и, выпотрошив рыбу, обмывают ее вторично и снаружи и внутри. Обработанную таким образом рыбу нельзя хранить, так как она быстро портится. Ее разрезают на куски на чистой доске или столе чистым ножом и чистыми руками; сейчас же после этого ее надо сварить или обжарить.

Соленую рыбу следует вымачивать в чистой питьевой холодной воде и часто сменять воду. Если редко сменять воду или вымачивать соленую рыбу в теплой воде, в рыбе могут быстро размножаться микробы. При вымачивании соленой рыбы надо первый раз сменить воду не позже чем через час, второй раз — через два часа, третий раз — через три часа, потом каждые шесть часов. В теплое время года надо менять воду не реже, чем каждые три часа. Следует иметь в виду, что даже очень соленую рыбу нельзя вымачивать более 24 часов. Вымоченную рыбу надо варить тотчас же после того, как ее вынули из воды.

Поверхность зелени и овощей может быть сильно загрязнена микробами и яйцами глистов. Поэтому перед употреблением в пищу надо обмыть их, а некоторые обязательно очистить. Особенно тщательно надо сделать это, если зелень и овощи будут употребляться в сыром виде. Чрезвычайно важно заботиться о чистоте, когда готовят какое-нибудь блюдо из сваренных продуктов. Например, при приготовлении винегретов и салатов нужно нарезать сваренные овощи на хорошо вымытом столе или доске чистым ножом и чистыми, тщательно вымытыми руками. Если готовят картофельное пюре, то перед измельчением горячего сваренного картофеля нужно ошпарить кипятком чисто вымытую мясорубку, сито или деревянную толкушку.

Но как бы ни старались оградить готовую пищу от загрязнения, в нее все же могут попасть микробы, например, из воздуха. Поэтому приготовление пищи желательно приурочивать ко времени ее употребления. Если пища будет употребляться не сразу, ее нужно хранить на холоде. Пищу, которая хранилась несколько часов, перед

подачей на стол нужно подвергать повторной горячей обработке: первые жидкие блюда нужно обязательно доводить до кипения, а вторые блюда — разогревать на несильном огне небольшими кусками.

Пищу рекомендуется готовить с таким расчетом, чтобы она не оставалась на следующий день.

Нужно готовить пищу так, чтобы по возможности сохранить в ней все ценные питательные вещества, которые находятся в сырых продуктах. При неправильном приготовлении пищи теряется значительное количество витаминов, минеральных солей и других ценных питательных веществ. Особенно часто разрушается самый нестойкий из витаминов — витамин С. Чтобы по возможности уменьшить потери витамина С при приготовлении пищи, нужно соблюдать ряд правил.

Овощи следует чистить и нарезать непосредственно перед варкой или употреблением их в пищу. Нельзя допускать увядания зелени и овощей, так как при этом они теряют витамин С. Варить пищу нужно только до готовности, ибо удлинение срока варки ведет к разрушению витамина С. Чтобы уменьшить время воздействия высокой температуры, овощи следует класть в кипящую воду. Чтобы не прекращалось кипение воды и бульона, овощи следует добавлять небольшими порциями. Важно учитывать длительность варки различных овощей и в зависимости от этого при закладке овощей соблюдать определенную очередность. Например, приготовляя борщ, надо сначала опускать в бульон свеклу, которая варится более часа, затем, примерно через полчаса, капусту и, наконец, картофель, для готовности которого требуется около 30 минут. При варке продукты питания должны быть все время покрыты жидкостью. Овощи лучше варить на пару, а не в воде. Для варки овощей на пару рекомендуется применять специальную проволочную сетку на ножках. Сетка опускается в кастрюлю, в которую затем наливается вода слоем до 5—6 сантиметров, но так, чтобы ее уровень был ниже сетки. Вымытые овощи кладут на сетку. Сваренные таким образом овощи сохраняют все минеральные соли и большую часть витаминов.

При варке овощей нельзя добавлять соду. Она разрушает витамины С и B_1. Нельзя добавлять соду и в молоко.

При различных способах приготовления пищи степень разрушения витамина С будет различной. Так, в картофе-

ле витамин С сохраняется лучше всего, если он сварен в кожуре.

Весьма ценным продуктом питания является квашеная капуста, ибо она содержит много солей и витаминов, необходимых человеку. Квашеная капуста должна быть всегда покрыта рассолом. Извлекать из посуды капусту рекомендуется непосредственно перед употреблением ее в пищу. Квашеная капуста без рассола на открытой тарелке довольно быстро теряет весь свой запас витамина С. Употребляя капусту в пищу, ни в коем случае не следует выливать рассол. Рассол — это сок капусты, в нем находятся витамины (С и др.), а также минеральные соли. Нельзя мыть квашеную капусту, так как при этом из нее вымаются самые ценные питательные вещества.

Пищевые продукты, содержащие витамин С, следует хранить в темноте и особенно оберегать от прямого солнечного света. Например, если молоко поставить в прозрачной посуде на солнце, то в течение 5—6 минут весь витамин С будет разрушен.

Для приготовления пищи лучше всего пользоваться посудой из нержавеющей стали, алюминия, а также эмалированной или луженой. Ни в коем случае для приготовления и хранения пищи нельзя применять посуду из оцинкованного железа, так как цинк легко растворяется в кислых соках, содержащихся в молоке, борще, хлебном квасе и т. д. Потребление пищи, содержащей цинк, вызывает отравление. Использование посуды из цинка допускается лишь для хранения сухих продуктов, например, вермишели, крупы, а также и воды, которая цинка не растворяет. Для приготовления пищи нельзя пользоваться медной нелуженой посудой. При действии на медь кислорода воздуха и влаги образуется окись в виде зеленого налета. Окись меди легко переходит в пищу, что может явиться причиной отравления. Пища, приготовленная в железной и чугунной посуде, приобретает неприятный вкус и темный цвет, хотя и не становится вредной для человека. С большой осторожностью нужно применять глиняную посуду, так как покрывающая ее глазурь может иногда содержать повышенное количество свинца. Поступая в пищу, а затем в организм, даже в небольшом количестве, свинец может вызвать хроническое отравление. В полуде луженой посуды не должно содержаться более 1 процента свинца.

Не следует пользоваться эмалированной посудой с раскрошившейся эмалью, так как осколки эмали могут попасть в пищу, а обнаженная от эмали железная поверхность способствует разрушению витамина С при приготовлении пищи.

Нельзя также готовить пищу в луженой посуде, если местами целость полуды нарушена, — это не только ведет к разрушению витамина С, но может быть причиной отравления.

6. ПОРЯДОК ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОБЕДА

Прежде чем начать готовить обед, завтрак или ужин, необходимо определить, к какому часу они должны быть готовы, и рассчитать, сколько на это потребуется времени. Следует при этом иметь в виду, что как только обед, завтрак или ужин будет готов, его надо тотчас же подавать на стол, иначе он остынет, потеряет вкус, отдельные блюда могут оказаться переваренными или пережаренными.

Помимо того, что завтрак, обед или ужин надо подать во-время, каждое блюдо должно быть вкусным и приятным на вид.

Если для приготовления обеда остается мало времени, то надо подобрать такие продукты, из которых обед можно приготовить быстро.

Целесообразнее всего в этом случае пользоваться мясными и рыбными полуфабрикатами. Можно приобретать также и овощи, свежие, консервированные или замороженные, уже очищенные, промытые, нарезанные и специально подобранные для того или иного супа или гарнира (овощные смеси), а также фруктовые компоты.

Выбор полуфабрикатов достаточно разнообразен: отбивные и рубленые котлеты, бифштексы, рыбное филе, панированные куски рыбы, подготовленные для жарения, и др.

Рекомендуется пользоваться расфасованным мясом: хозяйка может сделать безошибочный выбор части туши, и по качеству это мясо очень хорошо, весьма удобно для приготовления.

Для заправки блюд в продаже имеются готовые соусы: «Кубанский», «Острый», «Столовый», «Южный» и др.

Очень быстро можно также приготовить обед из кон-

сервов: мясные или рыбные супы, тушеное мясо, рыбу под различными соусами, кукурузу в масле. Консервированные фрукты или ягоды сами по себе — прекрасные сладкие блюда.

Значительно ускоряет приготовление обеда использование полуфабрикатов в соединении с консервами. Так, например, к котлетам, приготовленным из полуфабрикатов, может быть подан гарнир из консервированной кукурузы, фасоли, зеленого горошка. Рыбное филе можно приготовить с консервированной фасолью. Различные салаты из овощей прекрасно дополняются консервами из рыбы, крабов, раковых шеек и др. Для заправки таких салатов используют готовый соус майонез.

И, наконец, обширный ассортимент совершенно готовых гастрономических товаров — различных колбас, копченостей, мясных паштетов, сосисок, сарделек, разнообразных изделий готовой рыбной кулинарии, молочных продуктов, готовых пельменей — дает возможность, в случае надобности, приготовить обед или завтрак и подать его к столу за 10—15 минут.

Пользование полуфабрикатами и готовыми пищевыми продуктами дает огромную экономию времени, избавляет хозяйку от самой неприятной и трудоемкой части работы на кухне — чистки рыбы, овощей, подготовки мяса и пр., освобождает кухню от загрязнения и значительно сокращает время на мытье посуды.

Помимо полуфабрикатов и консервов в гастрономических, продовольственных и фирменных магазинах, если требуется особенно быстро приготовить обед, можно приобрести различные концентраты (бульоны, щи, борщи, каши, лапшевники, кисели и др.). В этом случае приготовление обеда займет лишь несколько минут, т. е. время, необходимое для того, чтобы закипела вода.

При приготовлении блюд необходимо придерживаться правильного соотношения продуктов. Так, например, на 500 граммов мяса при варке борща рекомендуется брать около 800 граммов различных овощей; если же мяса будет взято больше, например, 750 граммов, то для приготовления того же борща надо брать овощей 1 килограмм 200 граммов, соответственно увеличивая и норму воды. Неправильное соотношение в готовом борще количества бульона и овощей приведет к тому, что борщ окажется или слишком жидким или слишком густым. Достаточно

изменить норму хлеба или жидкости, которые добавляются в мясной фарш, и котлеты не выйдут такими сочными и пышными, какими они должны быть.

Количество гарнира ко вторым блюдам так же должно соответствовать весу основного продукта. Например, если мяса или рыбы берется на одного человека 100 граммов, то на гарнир надо дать готового картофеля 150—200 граммов, а макарон или каши 100—150 граммов.

Приступая к приготовлению обеда, следует для экономии времени в первую очередь готовить блюда, требующие более длительной варки, или те, которые до обеда надо охладить.

Возьмем для примера обед из трех блюд с закуской (сельдь с гарниром): первое — мясные щи, второе — рубленые котлеты с жареным картофелем, третье — кисель. Приготовление такого обеда начинается с приготовки мяса и варки бульона. От обмытого мяса, положенного на доску, часть мякоти для котлет надо отделить и отложить в миску, а остальное мясо и кости для бульона положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на плиту. Предварительно замоченную сельдь можно уже очистить, нарезать и уложить на лоточек в виде целой рыбки. Отварить картофель, который потребуется для гарнира к котлетам и к сельди. Затем, вымыв тщательно руки, сварить кисель, который до обеда должен остыть. Пока варится кисель, начнет закипать бульон. Надо снять с него пену и убавить огонь. Теперь пора позаботиться о кореньях, луке и капусте для щей — очистить их, вымыть и нарезать, коренья и лук поджарить.

К этому времени бульон будет почти готов, его надо процедить в суповую кастрюлю, переложить туда же мясо, добавить капусту, поджаренные коренья, соль, перец, лавровый лист и продолжать варку.

Пока варятся щи, надо подготовить фарш и разделать котлеты, обвалять их в сухарях, сложить до обжаривания на доску или тарелку и покрыть полотенцем. Сваренный картофель очистить, нарезать и поставить жарить (часть вареного картофеля использовать на гарнир для сельди), а на другой сковороде одновременно начать жарить котлеты.

Через 15—20 минут после этого обед будет готов. Из щей надо вынуть мясо, нарезать его, положить в тарелки,

разлить в них щи, добавить сметану, посыпать зеленью петрушки или укропом.

Готовые котлеты и гарнир (жареный картофель) уложить на блюдо, а на сковороду, где жарились котлеты, подлить немного бульона, дать закипеть и, процедив, полить этим соусом котлеты; затем картофель посыпать зеленью петрушки или укропом.

Некоторые обеденные блюда, которые хорошо сохраняются, рекомендуется готовить с таким расчетом, чтобы использовать их и для ужина или завтрака. Например, картофель можно сварить в таком количестве, чтобы часть его могла пойти на салат или винегрет к ужину. Часть готовых котлет также можно оставить на ужин или завтрак.

Наконец, и бульон можно варить сразу на два дня. В этом случае половина бульона пойдет для приготовления щей, а вторая половина может быть использована на следующий день для варки какого-либо супа.

Большое значение имеет правильное хранение пищевых продуктов, хотя бы даже в течение короткого срока — одного-двух дней. Такие продукты, как мясо, рыба, молоко, свежая зелень, фрукты, быстро портятся, теряя при этом нормальный запах, вкус и цвет.

Наилучшим средством сохранения таких продуктов является холод. Возможность хранить продукты в холодильном шкафу или леднике значительно облегчает и упрощает приготовление пищи. Утром люди торопятся на работу, считают время минутами. Хранение закупленных с вечера продуктов на холоде избавляет от необходимости тратить дорогое утреннее время на посещение магазинов.

По тем же соображениям (экономия времени) целесообразно брать для завтрака продукты, приготовление которых занимает только несколько минут. Пищевая промышленность обеспечивает достаточно разнообразный ассортимент таких продуктов.

7. СЕРВИРОВКА СТОЛА

Накройте стол белой, хорошо выглаженной скатертью. Средняя заглаженная складка скатерти должна проходить через центр стола.

Под скатерть рекомендуется подложить фланель или какую-нибудь другую тяжелую мягкую ткань: скатерть ляжет ровнее, стук тарелок и приборов смягчится.

В зависимости от числа сидящих за столом, поставьте две-три тарелки с тонкими ломтиками черного и белого хлеба, расположив их так, чтобы хлеб находился, по возможности, близко к каждому прибору. Вино (за исключением шампанского) нужно поставить в откупоренных бутылках, с тщательно очищенными горлышками. Минеральные воды перед подачей на стол также необходимо откупорить. Водку и настойки лучше подавать в графинах.

Шампанское открывают перед тем, как наливать в бокалы.

Закуски расположить в разных местах стола.

Количество судков с перцем, уксусом, соусами, горчицей, солью зависит от числа обедающих.

Судки с приправами лучше всего располагать ближе к средней линии стола.

Рекомендуется сервировать стол одинаковыми приборами и посудой однообразного фасона и расцветки.

Для каждого члена семьи и гостя поставьте мелкую столовую тарелку, на нее — закусочную, а с левой стороны от нее — пирожковую.

Справа от каждой мелкой тарелки положите ложку и нож (отточенной стороной лезвия в сторону тарелки) слева — вилку. Ложки и вилки должны лежать вогнутой стороной кверху. Хорошо поставить у каждого прибора отдельную маленькую солонку или одну солонку на два прибора.

Салфетки, сложенные треугольником или колпачком, положите на закусочную тарелку.

За домашним обедом обычно не бывает разнообразия вин. Поэтому нет надобности ставить на стол лишние рюмки и стаканы. Если у вас праздничный обед, поставьте у каждого прибора рюмку для водки и другую для вина, фужер или высокую стопку для минеральной воды, фруктового и томатного сока.

Очень украшают сервированный стол живые цветы; их размещают (в невысоких вазах) посредине стола или в двух-трех местах по средней линии стола.

У обеденного стола, около места хозяйки, можно поставить столик, на котором удобно поместить миску с супом, чистые тарелки для супа и т. п.

Если за столом сидят 5—6 человек, хозяин или хозяйка могут свободно передать гостю тарелку с жарким, рыбой и пр. При большом числе обедающих удобнее блюда раз-

носить. При этом нужно иметь в виду следующее правило: когда вы разносите кушанье, уже разложенное на тарелки, подавайте его гостю с правой стороны; если кушанье подается на блюде и гость должен сам положить его себе на тарелку, подходите к гостю с левой стороны.

При сервировке ужина, состоящего в основном из холодных блюд, эти блюда можно сразу поставить на стол (если, конечно, позволяют его размеры).

Приблизительно в центре стола поместите блюдо с жарким, справа и слева от него — блюдо с рыбой и другими закусками. Между блюдами расположите бутылки с винами и кувшины с томатным и фруктовыми соками. Соусники с подливкой расставьте в нескольких местах, в зависимости от величины стола и числа ужинающих.

Из столовых приборов положите только нож и вилку, так как суп за ужином обычно не подается. Если приготовлен бульон, то подайте его в бульонных чашках, положив на блюдце десертную ложку.

Перед подачей сладкого надо убрать со стола ненужную посуду и судки с приправами и специальной щеточкой смести крошки в совок или на тарелочку.

Вечерний чай (иногда заменяющий ужин) сервируют несколько иначе. Накройте стол скатертью, лучше цветной. Самовар или чайник с кипятком поставьте на маленький столик, вплотную придвинутый к краю стола, у которого сидит хозяйка, разливающая чай. У этого же края расположите чайную посуду — чашки и стаканы.

В центре стола поставьте вазы с вареньем и конфетами, около ваз — накрытые салфетками сухарницы с печеньем, возле них — тарелочки с тонко нарезанным лимоном, графины с фруктовыми и ягодными соками, коньяк, сливки или молоко, сахар и розетки для варенья. К такому столу хорошо подать 1—2 бутылки десертного вина.

Если чай заменяет легкий ужин, разместите на столе масленки со сливочным маслом, тарелки с ветчиной, сыром, холодной телятиной и другими продуктами для бутербродов.

Графины с фруктовыми и ягодными соками, вино или коньяк разместите равномерно по всему столу.

Для каждого члена семьи или гостя поставьте десертную тарелку, а на нее положите чайную салфетку. Слева от тарелки положите десертную вилку, а справа — десертный нож.

Основная цель сервировки — удобство, опрятность и приятный вид обеденного или чайного стола. Каждый может в том или ином случае сервировать стол по своему вкусу.

Примерный набор столовой посуды и приборов на 6 человек

Тарелки глубокие	6
Тарелки мелкие	6
Тарелки закусочные	6
Тарелки пирожковые	6
Лоточек для сельди	1
Салатники	2
Миска суповая	1
Соусник	1
Блюдо круглое	1
Блюдо овальное	1
Блюдо для хлеба	1
Бульонные чашки с блюдцами	6
Судок для перца, горчицы и уксуса	1
Графин для воды	1
Графин для фруктового сока	1
Графин для водки	1
Рюмки для водки	6
Рюмки для вина	6
Фужеры	6
Бокалы для шампанского	6
Ножи, вилки столовые и десертные по	6

«Книга о вкусной и здоровой пище», 1955 г.

8. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ

Существуют определенные правила поведения за столом и пользования столовыми приборами.

Рубленые котлеты, тефтели, рыбу, вареные овощи и другие подобные им блюда не принято резать ножом, так как это не вызывается необходимостью. Эти кушанья едят вилкой, отделяя небольшие кусочки. Вилку в этом случае надо держать в правой руке.

Если на второе подано кушанье, которое надо резать ножом, то вилку держат в левой руке, а нож в правой, так как правой рукой удобнее резать.

Разрезая кушанье, полагается вилку держать наклонно, не перпендикулярно к тарелке, иначе вилка может скользнуть по гладкой поверхности и разбросать содержимое тарелки по столу.

После еды вилку, ложку, нож следует класть на свою тарелку, а не на скатерть.

Мясо и любое другое блюдо не рекомендуется сразу нарезать у себя на тарелке на мелкие куски. Разрезать надо постепенно, кусок за куском, по мере того, как эти куски съедаются; мелко нарезанные кусочки быстро стынут, и доедать второе блюдо в этом случае пришлось бы уже холодным, а это невкусно и может плохо сказаться на пищеварении.

Нельзя своей вилкой, ложкой, своим ножом брать кушанье из общих тарелок, мисок, ваз, подносов, блюд. Для общих блюд подают свои, специальные вилки, ножи, ложки; нередко они отличаются и формой и размерами, как, например, разливательная суповая ложка. Только этими общими, а не своими приборами, можно брать кушанье себе на тарелку.

Нельзя также резать общий хлеб своим ножом. Необходимость строгого соблюдения этого правила диктуется элементарными и понятными для всех требованиями гигиены.

Пищу надо тщательно разжевывать, есть не торопясь, не брызгая, бесшумно.

Категорически запрещается извлекать остатки пищи, застрявшие в зубах вилкой или чем-либо иным, кроме зубочистки (и то не за столом). Вообще же лучше всего после еды прополоскать рот теплой кипяченой водой с питьевой содой.

Использована «Книга о вкусной и здоровой пище», 1955 г.

9. СОДЕРЖАНИЕ КУХНИ, УХОД ЗА ПОСУДОЙ

Помещение, где готовится пища, должно быть идеально чистым. Стол и другие кухонные принадлежности надо мыть горячей водой тотчас же после приготовления пищи. Овощи и зелень лучше всего чистить над бумагой. Окончив чистку, бумагу с отбросами сразу выбрасывают. Мусорное ведро надо всегда держать плотно закрытым и следить за тем, чтобы оно не переполнялось.

Следует вести настойчивую борьбу против мух, тараканов и грызунов. Особенно опасно, когда пища загрязняется мухами, мышами и крысами. Эти паразиты переносят на пищу микробов, опасных для человека.

Посуду следует мыть сразу же после еды. Рекомендуется мыть отдельно чайную, столовую и кухонную посуду. Собрав посуду со стола, первым долгом надо очистить ее от объедков и остатков пищи. Не соскабливайте ножом пригоревшие или присохшие остатки пищи: при этом можно поцарапать внутреннюю поверхность посуды, повредить эмаль или полуду. Надо налить в посуду теплой воды и дать ей постоять, тогда легче будет удалить остатки пищи. Посуду моют щеточкой или мочалкой, которую следует привязать к палочке, чтобы не обжигать и не

портить рук. Чтобы предотвратить раздражение кожи рук, лучше мыть посуду в резиновых перчатках. После первого мытья посуду обваривают кипятком или еще раз обмывают горячей водой. Вымытая посуда складывается дном кверху и так высыхает. Посудное полотенце лучше совсем не применять — им накрывают посуду, когда она сложена в тазу; вытирать посуду надо только тогда, когда она идет немедленно в употребление.

Полотенце должно быть безукоризненно чистым. Лучше иметь полотенца покороче и менять их почаще.

Если в семье есть больной туберкулезом, он должен пользоваться отдельной посудой. Эту посуду надо мыть отдельно от посуды других членов семьи и вытирать особым полотенцем. Так же надо поступать в тех случаях, когда временно, до отправки в больницу, в доме лежит больной брюшным тифом, дизентерией или другой заразной болезнью.

Различные виды посуды требуют различного ухода.

Чтобы очистить серебряную посуду от жира и грязи, ее следует сначала прокалить в духовом шкафу. После этого посуду кипятят в таком растворе: на 400 граммов воды берется 25 граммов поваренной соли и 10 граммов винного камня. Серебряные ложки всегда будут блестеть, если тотчас после употребления опускать их в кипящую воду, к которой добавлено небольшое количество соды. Раз в неделю ложки следует мыть в мыльной воде с небольшим количеством нашатырного спирта. Темные пятна, образующиеся от яичных желтков, можно удалить, протирая ложки золой. Пятна от сырости сходят при мытье серебра в теплом уксусе.

Никелированная посуда требует другого способа чистки. Изнутри ее нужно мыть смесью уксуса и соли (одна столовая ложка уксуса на одну чайную ложку соли), снаружи — теплой водой с мылом или содой. Потом посуду ополаскивают и чистят размельченным мелом.

Для мытья эмалированной и алюминиевой посуды применяют горячий раствор стиральной соды (25 граммов на литр воды), затем промывают чистой водой. Так же моют фаянсовую и стеклянную посуду.

Для чистки же алюминиевой посуды применяют смесь мела и жженой магнезии в равных частях, а также пасту из смеси уксуса и порошка пемзы. Для удаления образовавшейся на стенках посуды черноты рекомендуется про-

тереть ее ватой, смоченной уксусом или раствором жавелевой кислоты, а затем промыть водой. Черноту в кастрюлях можно оттереть также горячим раствором буры (30 граммов на литр воды) с добавлением 10 граммов нашатырного спирта Стаканы и кружки надо мыть не только изнутри но и снаружи, особенно те места, которые соприкасаются при питье. Чтобы отмыть графин или бутылку на стенках которых образовались мутные пятна, нарежьте мелко бумагу, лучше всего газетную) или размельчите яичную скорлупу и всыпьте в бутылку. Потом налейте туда воды и сильно встряхивайте, зажав отверстие пальцами. Проделайте так несколько раз — пятна и грязь на стенках исчезнут. Второй способ: наполните загрязненную стеклянную посуду сырой картофельной кожурой, залейте водой, плотно закупорьте и оставьте на день два. Потом вытряхните кожуру: вместе с нею исчезнет и грязь. Особенно трудно отмыть бутылки из-под масел и керосин Лучше всего их мыть теплой водой, в которую добавлены горсть стиральной соды и горсть мелкого песка Эту смесь в бутылке нужно часто и энергично встряхивать, после чего посуду тщательно прополоскать.

Чугунную или железную посуду — котелки, чугунки, сковородки — надо мыть горячей водой с мылом, потом споласкивать чистой водой и хорошо просушивать, повернув вверх дном. Чистить чугунную и железную посуду следует мелко просеянным песком или наждачной бумагой. Если посуда долго не была в употреблении и заржавела, удалите ржавчину керосином или слабым раствором соляной кислоты, после чего тщательно промойте и просушите Новый чугунок или сковородку перед употреблением хорошенько прокалите на огне, предварительно насыпав в посуду несколько ложек соли. Когда соль пожелтеет, снимите посуду с огня, почистите этой же солью и насухо вытрите чистой бумагой или тряпкой. После этого в чугунок или на сковородку налейте воды, прибавьте в нее ложку жира, поставьте на огонь и дайте воде вскипеть. Оставшийся на стенках жир равномерно их смажет.

Медную посуду чистят капустным или огуречным рассолом, а также кислым молоком. К ним добавляют немного наждачного порошка или тонко истертой кирпичной муки. Очищенные вещи споласкивают чистой водой.

Глиняную посуду следует мыть каждый раз после употребления содой или золой с мылом, прополаскивать, а затем высушивать в печи или на солнце. Только что купленную глиняную посуду надо хорошо выварить в горячей воде, прибавив в воду немного уксуса и соли. Особенно тщательно следует мыть деревянную посуду. Ее обязательно после мытья обварить кипятком.

Луженую посуду надо мыть при помощи соды или горчицы. Ее нельзя чистить наждаком, тертым кирпичом или песком.

Ножи и вилки сначала вытирают бумагой, чтобы очистить от остатков пищи, а потом моют в горячей воде. Время от времени вилки и ножи (предварительно смочив их водой) чистят наждаком, тертым кирпичом или песком. После чистки их моют в горячей воде, споласкивают и сейчас же насухо вытирают. Для того, чтобы ножи подольше сохранить острыми, не надо поворачивать или размешивать ими поджариваемую пищу. Рекомендуется также держать ножи отдельно от другой столовой утвари: соприкасаясь с ложками и вилками, ножи быстро тупятся. Для обтирания ножей и вилок лучше иметь отдельную тряпочку или полотенце. Если ножи и вилки пахнут рыбой, можно сделать следующее: взять на плотную тряпочку мелкой соли и протереть предмет, от которого пахнет рыбой.

Есть некоторые виды продуктов, после которых посуду надо мыть непременно сначала холодной, а потом уже горячей водой. К числу таких продуктов относятся яйца, молоко, тесто. От горячей воды остатки этих продуктов «завариваются» на стенках посуды, и тогда посуду очень трудно отмыть.

Для удаления накипи с посуды существует несколько способов, которые основаны на применении кислот и щелочей. При действии их накипь частично растворяется и размягчается, что дает возможность легко удалить ее путем протирания щеткой или жесткой тряпкой.

Из кислот чаще всего применяют уксусную эссенцию, реже соляную кислоту, так как последняя растворяет не только накипь, но и металл и для посуды с тонкими стенками непригодна. Уксусной эссенции следует брать чайную ложку на литр воды. Воду кипятят 1—1,5 часа, а затем посуду тщательно промывают чистой водой. Если накипь сразу не удаляется, то добавляют еще кислоты.

Можно брать для удаления накипи тринатр и фоспор. От 20 до 30 граммов фоспора или тринатра берут на 1 литр воды и кипятят 1—2 часа. Накипь настолько размягчается, что легко удаляется. Затем посуда промывается несколько раз чистой водой.

Использованы книги: С. М. Бременер, «Гигиена питания»; Н. Е. Дюбак, «Пища и здоровье»; А. Н. Боков, «Как правильно готовить пищу»; Гигиена кухни, «Работница», 1947, № 11; Чистка посуды, «Крестьянка», 1954 г., № 3 и др.

10. КОНСЕРВИРОВАНИЕ МЯСА, РЫБЫ, ПТИЦЫ

Копчение мяса и рыбы

Копчение мяса и рыбы проще всего производить в русской печи или в маленьком своде из камней и глины, специально для этого сделанном. Рыбу надо класть на доску, положенную на небольшие подставки (например, кирпичи) и смазанную маслом или жиром (чтобы рыба не пахла деревом). Вместо доски берут также железный лист, на который кладут деревянную решетку или сырую солому. Чтобы рыба не покрылась сажей, ее можно смазать маслом или завернуть каждую отдельно в промасленную бумагу. По бокам этого листа, а иногда и в глубине печи, кладут дрова. Необходимо сырое топливо, дающее больше дыма: гнилушки, тальник, можжевельник, опилки, сосновые шишки, мокрая солома, опавшие листья и даже сырая лиственница. Для придания копченостям лучшего вкуса прибавляют к топливу дубовую кору, ягоды можжевельника, лавровый лист и т. д. Уголь и кокс совершенно непригодны — дым их портит продукты: нехороши смолистые дрова. Если дрова сильно разгораются, их смачивают или посыпают мокрыми опилками.

Мясо птиц коптят в таком же своде, но подвешивают на палочках; мясо нужно нарезать тонкими ломтиками. Отверстие печи во время копчения должно быть закрыто.

Горячее копчение производится при температуре 70—130 градусов С; сначала в течение одного-двух часов производится подсушка рыбы на сильном огне, затем огонь засыпают опилками и закрывают дверцы. Продукты горячего копчения не выдерживают длительного хранения и должны быть использованы в течение нескольких дней.

Холодное копчение, производимое при температуре 35—40 градусов, дает продукт очень стойкий, но процесс продолжается несколько дней. В примитивных условиях холодным способом коптят в черных банях, подвесив рыбу и мясо рядами к потолку, или в специально построенных плотных шалашах, покрытых корой или дерном; огонь разводят на земле. Хорошая коптильня получается из бочки, которую ставят над ямой, вырытой у обрыва; яма имеет внизу отверстие со стороны обрыва, в которое и подкладывают топливо; мясо и дичь развешивают в бочке на палочках.

Рыбу в небольшом количестве можно коптить также в бочонке, в котором вынуты оба днища; его ставят вертикально, внизу разводят костер из сухих сосновых шишек, из гнилушек и т. п., а рыбу помещают на проволочной решетке, вделанной приблизительно на середине высоты бочонка. Сверху бочонок прикрывают мешком. Копчение продолжается часа два.

Небольшое количество мяса и рыбы можно коптить в дымовой трубе. Для этого мясо навязывают на палку и помещают в трубе. Рыбу протыкают тонкой заостренной палочкой через рот до хвоста, завязывают края торчащей палочки и подвешивают в трубу. Но продукты при таком способе копчения получаются худшего качества.

Продолжительность копчения при всех этих способах зависит от величины объекта и от температуры, которая может приближаться то к холодному, то к горячему способу. Поэтому в одних случаях достаточно продержать птицу или рыбу от двух до пяти часов, а в других (например, в банях и шалашах) копчение продолжается от двух до пяти дней. Рыбу перед копчением можно не солить, а только натереть внутри солью, но при таком способе продукт не выдерживает продолжительного хранения, поэтому ее, так же, как и мясо, следует предварительно посолить. Выбирают жирную рыбу, потрошат ее по обыкновенному способу или вынимают внутренности через жабры; чешую не снимают. У очень больших рыб надо сделать продольный разрез на спине, чтобы она лучше прокоптилась, разрезать живот и распластать. Затем рыбу надо вымыть, густо посолить, уложить в ящик или бочку, пересыпав солью, и оставить лежать сутки; перед копчением вытереть.

Свежее мясо надо натереть солью (лучше с селитрой),

сложить куски в ящик или бочку, пересыпая солью; соли надо 40—50 граммов на 1 килограмм мяса, селитры 25 граммов на 1 килограмм соли. Посоленное мясо держат в теплом месте 12—18 часов.

Птицу надо ощипать сухой, выпотрошить, не промывая, отрезать голову и лапки, натереть обильно солью и снаружи и изнутри и уложить в ящик или бочку, пересыпая солью; соли кладут от 50 до 70 граммов на 1 килограмм выпотрошенной птицы; продержать в соли от 3 до 4 суток, вынуть, хорошо сполоснуть водой, вывесить на ветру под навесом на один-два дня для провяливания, затем коптить. Но птицу можно коптить так же, как и мясо, продержав в соли только сутки и не провяливая.

Свиное сало для получения шпига складывают в бочку, не снимая кожи, и пересыпая солью, держат дней десять, обтирают от соли и коптят от 2 до 4 дней холодным способом.

Если есть сажа, то можно приготовить своеобразное копченое мясо: 400 граммов сажи кипятят в 3 литрах воды, закрыв котел, пока вода не выкипит до половины. Отстаивают в течение 10—12 часов, сливают чистую воду, процеживают сквозь сито. В эту воду, имеющую цвет черного кофе, всыпают горсть соли, опускают мясо и оставляют мокнуть: крупный кусок (окорок) на сутки, мелкие куски на 4—5 часов. Затем мясо сушат на ветру.

Сушка и вяление рыбы и птицы

Сушить и вялить можно только нежирную птицу. В мясистых частях птицы надо сделать глубокие, до кости, надрезы и опустить тушки на две-три минуты в кипящий раствор соли (такой крепости, чтобы не тонула сырая картофелина). Затем птицу вывешивают на ветер и солнце (защищая от дождя) на двое-трое суток. Операция заканчивается в русской печи, куда птицу надо поставить после выпечки хлеба на 10—12 часов. Сушеная птица легче копченой; она пригодна в пищу и в сухом и в вареном виде, но разваривать ее приходится довольно долго.

Рыбу лучше всего сушить в русской печи; если нет печи, рыбу можно предварительно засолить, продержать 3 дня с солью в бочке, затем распластать, расперeть лучинками и повесить вялиться на солнце.

Широко распространенную на севере вяленую рыбу — юколу («поземы») обычно предварительно не солят, а, вы-

чистив и вырезав изнутри спинной хребет, распластывают, распирают лучинками и вялят на солнце. Чтобы при хранении юкола не плесневела, после вяления ее иногда слегка поджаривают на костре или подкапчивают. Но без предварительного засола вяление рыбы приводит часто к порче продукта насекомыми и дождем.

Вяленая рыба идет в пищу без дальнейшей обработки, сушеную рыбу надо вымачивать и затем варить.

Засолка рыбы, мяса и птицы

Для засолки бочки должны быть вымыты и выпарены. Засолка птицы производится так, как было указано выше, при описании копчения. Через день-два, когда в бочке птица осядет, на нее кладут гнет (подложив круглую доску) весом 2—3 килограмма на 10 килограммов дичи. Через четыре-пять дней бочку можно забить и засмолить (дополнив предварительно). При засолке для улучшения вкуса прибавляют 2% селитры, перец, можжевеловые ягоды (1 грамм на 1 килограмм) и лавровый лист; можно прибавить также 10—20 граммов сахара на 10 килограммов дичи.

При домашней засолке крупную рыбу обычно разрезают вдоль, вырезают спинной хребет и голову, иногда даже очищают от чешуи. Мелкую рыбу только потрошат. На 15 килограммов рыбы берут от 1 до 1,2 килограмма соли, а для осетровой рыбы — до 1,5 килограмма.

Крупную рыбу при домашнем засоле натирают солью, мелкую только пересыпают ею. Рыбу кладут в бочку рядами, и если она разрезана, то мясом к мясу. При засолке осетровых рыб, кроме соли, можно класть хмель, лавровый лист, гвоздику и перец.

Солонина приготовляется из любого мяса, кроме свинины следующим образом: обтирают кровь, вынимают большие кости, натирают солью и складывают в бочку очень плотно утрамбовывая куски. На дно бочки и между слоями густо посыпают соль с селитрой, лавровым листом, перцем, чесноком. Можно залить мясо прокипяченным и охлажденным рассолом. На крышку кладут груз. Два-три дня бочку с мясом следует держать в доме, затем закупорить ее и вынести на холод. Раза три в неделю бочку надо перевертывать, так как рассол стекает на дно. На 25 килограммов мяса кладут 1 килограмм соли и 25 граммов се-

литры. Для засолки свинины нужно в полтора раза больше соли.

При засолке окороков их несколько раз натирают солью; способов засолки несколько: по «гастрономическому» способу их заливают рассолом с сахаром, по литовскому способу их перекладывают обрезками свиного сала или кусочками мяса и не заливают рассолом.

«Справочник путешественника и краеведа», 1949 г.

Засол свинины

Засол свинины производятся двумя способами: сухим и мокрым.

Посолка в рассоле: на 100 килограммов мяса взять 8 килограммов соли, 0,8 килограмма сахара, 64 грамма селитры; все это растворить в 18 литрах кипящей воды (необходимо наблюдать, чтобы селитра растворилась вся, иначе ветчина получится ноздреватая).

Предназначенные для посола куски свинины сложить в чистую деревянную кадку и залить холодным рассолом. Чтобы куски не поднимались, их следует прикрыть деревянным кружком с отверстиями и положить сверху легкий груз из чистых камней. Через каждые десять дней засоленные куски перекладывать — нижние наверх и верхние вниз.

Засол продолжается от 6 до 8 недель в зависимости от величины кусков.

В посолку мясо должно быть положено остывшее (остывшее лучше хранится после посолки), но не мороженое.

При сухом посоле мясо будет менее вкусное, чем в рассоле, но дольше сохранится.

Куски свинины натирают смесью: на 100 килограммов мяса берут 5 килограммов соли, 2 килограмма сахара, 156 граммов селитры (мелкой). Натертые этой смесью куски свинины кладут на деревянную решетку кожей вниз, в прохладное место. Через несколько дней окорока снова натирают, но количество смеси не увеличивают. Средние и мелкие окорока просаливаются за 2—3 недели, крупные — за 4—5 недель.

Затем свинину вынимают и, отряхнув лишнюю соль, вешают в прохладном месте для подсушивания. Так же подвешивают окорока и из рассола.

После засола окорока следует хорошо закоптить: это предохраняет продукты от порчи и придает им особый вкус.

«Крестьянка», 1955 г., № 1.

Убой и хранение птицы

Замечено, что тушка с внутренностями хранится дольше, чем потрошенная. Но если птицу заморозить, не очистив ее кишечник от пищи, то за время хранения мясо приобретает неприятный, гнилостный запах. Поэтому, прежде чем приступить к убою птицы, надо очистить ее зоб и кишечник от остатков пищи. Для этого на один день птицу следует посадить в клетку, не давая корма, поставив только воду. Пол клетки должен быть решетчатый, чтобы помет проваливался и птица не могла его склевать. Чтобы мясо дольше сохранялось, птицу при убое надо как можно больше обескровить. Для этого крылья птицы берут в левую руку, голову загибают назад и прижимают к крыльям. Затем острым ножом перерезают горло и пищевод и, быстро повернув голову вниз, дают стечь крови.

Ощипывать кур и индеек надо тотчас же после убоя, пока тушки не остыли и легче отделяется перо.

Курицу для удобства чистки можно погрузить минуты на две в горячую воду с температурой 70—80 градусов. После этого перо легко снимается. Но такой способ удаления пера с курицы непригоден для длительного хранения птицы.

Ощипывать кур и индеек надо тотчас же после убоя: У остывших тушек подкожный жир уплотняется и не вырывается с пером.

Убой должен производиться с наступлением холодов. Очищенные от пера тушки следует предварительно охладить при температуре около 0 градусов. Замороженная битая птица сохраняется до полугода.

Мясо гусей и уток можно сохранять также путем засолки и копчения. Для посола нужно взять молодых мясистых уток или гусей, снять с них жир, отнять ножки, сделать разрез вдоль спинки и осторожно снять всю мякоть, не прорезая ее, натереть солью с селитрой (соли — 10 процентов от веса птицы, селитры — 2 процента от веса соли).

Селитру надо растолочь или хорошо размять и смешать с солью. Посоленные куски мяса уложить в кадочку или горшок, покрыть кружком и положить гнет. Дней через пять мясо птицы нужно снова вынуть и каждый кусок обвалять в пшеничных отрубях. Полученное филе свертывают в трубочку, связывают бечевкой, обертывают бумагой, пропитанной коровьим маслом.

В таком виде 7—8 дней коптят в трубе русской печи, следя за тем, чтобы температура не была слишком высокой и птица не зажарилась. На ночь ее следует убирать. Затем мясо птицы проветривается на сквозном ветру. Приготовленные таким способом утки и гуси нежны, вкусны и долго сохраняются.

«Крестьянка», 1953 г., № 11.

Посол рыбы

Внутренности рыбы, кроме икры, молок и пузыря, перед посолом удаляют. Существуют два способа посола: сухой и мокрый. Наиболее распространен сухой способ: рыбу пересыпают сухой солью, стараясь, чтобы соль обязательно попадала в надрезы и жабры. Затем рыбу укладывают в бочку, пересыпая солью. Для слабосольного просола расходуется 8—12 процентов соли к весу рыбы, срок выдержки 1,5—2 суток. Для того, чтобы получить рыбу среднего посола (полупросола), требуется 15—20 процентов соли, срок просола 2—3 суток. Третий вид посола — крепкий — применяется для более длительного хранения и в наиболее жаркое время года. На 100 килограммов рыбы требуется 25—30 килограммов соли.

Мокрый способ посола состоит в том, что сначала приготовляется раствор соли — тузлук (его в 2—3 раза больше, чем рыбы). В него помещают свежую рыбу. Засол продолжается 6—8 суток. Этот способ посола дает более нежный и высокого качества продукт, но долго хранить его нельзя.

Для посола рыбы рекомендуется употреблять зернистую баскунчакскую или павлодарскую соль (помол № 2). Эта соль — кристаллическая, белая, в ней отсутствуют различные примеси.

В. Неволин, «Справочник рыболова-любителя».

11. ПЕРЕРАБОТКА И ХРАНЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ЯГОД

Квашение капусты

Для квашения лучше брать поздние сорта капусты с плотными кочанами. У кочанов удаляют кроющие зеленые листья и кочерыги. Капусту шинкуют ножами или рубят сечками. Измельченную капусту хорошо перемешивают с чистой мелкой солью и добавляют очищенную вымытую и измельченную морковь (2,5—3 килограмма соли и 3—4 килограмма моркови на 100 килограммов капусты). Все это укладывают плотно в хорошо замоченную, промытую и прошпаренную бочку или кадку. Сверху капусту покрывают целыми чистыми капустными листьями, затем чистой холстиной и прошпаренным, вымытым деревянным кружком. На него кладут гнет — промытые и прошпаренные булыжные камни; камни известняка применять нельзя. Если все сделано правильно и бочка исправна, то капуста быстро сядет и покроется рассолом. После осадки следует добавить капусту, которая была одновременно заквашена в другой посуде.

Наиболее благоприятная температура для квашения — 12—18 градусов. При такой температуре брожение заканчивается за 15—20 дней. Квашеная капуста лучше всего сохраняется при температуре от 0 до 3 градусов.

Надо следить, чтобы капуста и кружок все время были покрыты рассолом. Если его не хватает, то следует прибавить 2—3-процентный раствор соли (на 1 литр воды 20—30 граммов соли). Образующуюся при брожении на поверхности рассола пену, а в период хранения — плесень следует удалять.

При заквашивании капусты можно добавить клюкву, бруснику, яблоки. В середину бочки можно положить несколько целых или разрезанных пополам кочанов капусты.

Соление огурцов

Для соления надо брать непереросшие огурцы, имеющие недоразвитые и неогрубевшие семена.

Огурцы моют, укладывают в хорошо замоченную промытую и прошпаренную бочку или кадку, добавляют пряную зелень в следующем количестве (на 100 килограммов огурцов): укропу — 3 килограмма, эстрагону — 500 граммов, хрену — 500 граммов, чесноку — 300 граммов, перцу

горького (сухого) — 50—100 граммов, зелени петрушки, сельдерея — 500 граммов, листьев черной смородины или вишневых — 1 килограмм.

Зелень следует вымыть и нарезать кусочками длиною около 10 сантиметров, хрен и чеснок измельчить и разделить на три части. Одну часть зелени кладут на дно бочки, другой перекладывают огурцы, когда половина их уложена в бочку, и оставшуюся треть кладут поверх огурцов после наполнения ими бочки. Огурцы должны быть уложены возможно плотнее. Наполненную бочку заливают рассолом. Если огурцы будут храниться в погребе со льдом, то для приготовления рассола берут на каждое ведро чистой воды 850 граммов соли, а если они будут храниться в менее холодном месте, то 1 килограмм соли. Сверху огурцы и зелень покрывают чистым деревянным кружком, а чтобы он не всплывал, на него кладут небольшой гнет. Кружок должен быть покрыт рассолом.

Огурцы лучше хранить в холодном погребе. Если его нет, то в другом помещении с низкой температурой. Лучшая температура для хранения огурцов — около нуля.

Этим же способом можно солить свеклу, морковь и другие овощи. Для всех этих овощей, кроме томатов, добавление пряной зелени не требуется.

Маринование овощей

Овощи можно мариновать как в целом виде, так и нарезанными на куски. Овощи сортируют, удаляя недоброкачественные, и тщательно моют в чистой воде. Огурцы для маринования следует брать не переросшие, лучше мелкие.

У томатов (помидоров) удаляют плодоножки.

Лук для маринования лучше брать диаметром не более 2,5 сантиметра, у лука удаляют покровные чешуи и срезают верхнюю, заостренную часть и корневую мочку.

Свеклу проваривают 30—40 минут, очищают от кожицы и режут на кубики, столбики или кружки.

Морковь очищают, проваривают 10—15 минут и режут на кружки или кусочки.

Черную смородину проваривают 2—3 минуты для размягчения кожицы.

Проваренные овощи и ягоды охлаждают чистой холодной водой.

Подготовленные овощи и ягоды укладывают в посуду и заливают готовым маринадом.

Мариновать можно в стеклянных банках, в широкогорлых баллонах, в деревянных бочках и в другой неокисляющейся посуде.

Для приготовления 10 литров маринадной заливки требуется:

а) Для заливки овощей: воды — 9,5 литра, уксусной эссенции — 400 граммов, соли — 500 граммов, хрену — 40 граммов, укропу — 100 граммов, зелени сельдерея и петрушки— 100 граммов, эстрагону и базилики — 15 граммов, листьев черной смородины — 50 граммов, чесноку — 40 граммов, перцу красного горького — 5 граммов, лаврового листа — 5 граммов.

б) Для заливки ягод: воды — 9 литров, уксусной эссенции — 400 граммов, сахару — 2,5 килограмма (или патоки — 3,2 килограмма), эстрагону — 80 граммов или семян аниса — 20 граммов, лаврового листа — 10 граммов (или листьев черной смородины — 400 граммов).

Все, кроме уксуса, смешивают и кипятят в чистой кастрюле или другой посуде в течение 10—15 минут, затем процеживают через марлю и после охлаждения добавляют эссенцию. Вместо указанного количества сахара можно взять 3 килограмма свекольного сиропа. Вместо уксусной эссенции лучше использовать винный или плодово-ягодный уксус. Если он содержит 8 процентов уксусной кислоты, то его надо брать в 10 раз больше, чем эссенции, а количество воды соответственно убавить.

На 10 килограммов подготовленных овощей и ягод требуется 5,5—6,5 литра маринадной заливки. Овощи и ягоды, уложенные в посуду и залитые маринадной заливкой, должны быть хорошо укупорены. Хранить их следует в прохладном помещении.

Чтобы на поверхности маринада не образовалась плесень, целесообразно всю поверхность маринада залить тонким слоем растительного масла.

Приготовление свекольного сиропа

У сахарной свеклы обрезают верхнюю часть (головку) и хвостик. Затем ее моют, очищают от кожи и распаривают в течение 3—3,5 часа, добавляя небольшое количество воды. Распаренную свеклу измельчают и отжимают

из нее сок. Отжатый сок вместе с остатками воды процеживают и варят, пока не останется примерно 1/4 жидкости. Получается сироп темного цвета. Его хранят в стеклянной или деревянной посуде. Свекольные выжимки могут быть использованы для приготовления пряников, печенья и др.

«Работница», 1951 г., № 7.

Как сохранить смородину и лимоны

Сохранить черную смородину в домашних условиях с минимальными потерями витамина С можно следующим образом. Тщательно отсортированные, очищенные от веточек и вымытые ягоды измельчают на мясорубке и полученную массу перемешивают с сахарным песком таким образом, чтобы соотношение измельченной массы и сахара было 1 : 2. Затем готовую смесь перекладывают в чистые сухие банки, которые закрываются плотно, но не герметично.

Так же можно сохранить и лимоны. Вымытые и вытертые досуха лимоны нарезают (вместе с кожурой) кружочками толщиной примерно 5 миллиметров и укладывают в стеклянные банки, пересыпая послойно сахарным песком. Соотношение сахара и лимонов в каждой банке должно быть 1 : 1.

В таком виде лимоны и черную смородину можно хранить при температуре не выше 10 градусов тепла в течение 4—5 месяцев.

Дольше и при обычной температуре сохраняется, не теряя своих ценных свойств, черная смородина, приготовленная другим способом, при котором вымытые и очищенные от веточек ягоды высыпают в кастрюлю с небольшим количеством воды (1—2 на дне) и кипятят 2—3 минуты. После этого смородину выливают в горячую стеклянную бутыль, которая герметически закупоривается пробкой и заливается расплавленным воском, сургучом или битумом.

«Наука и жизнь», 1954 г., № 5.

Хранение яблок

Хранение в стружках. На дно ящика насыпают слой мелких древесных стружек, стелют тонкую бумагу, укладывают на нее ряд предварительно просушенных яблок, покрывают их бумагой, насыпают стружки, снова

кладут ряд яблок и так до верха. Ящик заколачивают и ставят в прохладное, но непромерзающее помещение.

Хранение в песке. Хорошо вылежавшиеся яблоки укладывают в плотные ящики на слой сухого песка. На первый слой яблок кладут второй, третий и т. д., до верха, пересыпая каждый ряд песком. Забив крышку, ставят ящик в сухой, непромерзающий подвал.

Песок не допускает проникновения воздуха к плодам и ослабляет испарение из них. Излишняя сырость вбирается песком, благодаря чему плоды постоянно остаются сухими.

«Крестьянка», 1948 г., № 11.

Подготовка подполья и погребов

Если погреб или подвал пахнет затхлым, стены покрыты плесенью, то никаких запасов хранить в нем нельзя: они быстро испортятся. Плохое подполье, неисправный погреб могут погубить при хранении хорошие по качеству продукты, поэтому подполье или погреб надо заранее подготовить.

Пока теплая, сухая погода, надо открыть погреб настежь, стены и потолок протереть металлической проволочной щеткой, затем очистить от мусора. Если пол земляной, то нужно снять верхний слой земли на 20 сантиметров и выбросить из погреба, затем посыпать свежим песком и сделать дезинсекцию.

Дезинсекция делается так: перед закладкой продуктов на хранение в подполье или погреб ставят на кирпичи каменную чашку или противень и насыпают туда серы из расчета 100 граммов на кубический метр помещения и зажигают ее. Еще лучше на сковороде разжечь угли, а когда они разгорятся, высыпать на них серу. Сразу же начнет выделяться удушливый дым. Этот газ вреден для человека. Следует немедленно уйти из погреба и плотно закрыть люк (лаз).

Дезинсекцию можно сделать и так. Из погреба выносят все металлические сосуды, деревянные бочки плотно закрывают и закупоривают. Среди погреба ставят фаянсовый сосуд, насыпают в него килограмм поваренной соли и выливают в нее литр серной кислоты. Затем уходят и закрывают все отверстия.

Этим способом предотвращается также и образование плесени.

Через 6—8 часов подполье или погреб проветривают, затем ставят туда ящик с жженой известью, чтобы высушить воздух. После этого в подполье или погреб можно закладывать продукты.

Если серы или серной кислоты нельзя достать, то после очистки и проветривания можно ограничиться побелкой стен и потолка погреба или подполья свежегашеной известью пополам с хлорной.

Хранение овощей в квартире

При комнатной температуре быстро портятся не только свежие, но и засоленные овощи. Жителям городов, не имеющим погреба или холодной кладовой для хранения овощей и картофеля, можно устроить камеру-холодильник.

Ящик для холодильника делают емкостью, соответствующей количеству овощей и картофеля. Для сохранения, например, 300 килограммов картофеля потребуется ящик емкостью примерно в 0,5 кубометра. Ящик делается из фанеры с двойными стенками. Пространство между стенками (30—40 сантиметров) заполняют теплоизоляционным материалом: рваной бумагой, дробленым торфом, древесными опилками и т. д. Места стыков проклеивают полосками бумаги.

Наружный (холодный) воздух поступает в холодильник через трубку, диаметром 5—6 сантиметров, выведенную в окно, а удаляется из холодильника через другую трубку, диаметром 6—7 сантиметров, которую можно вывести в вытяжное отверстие дымового или вентиляционного хода. Трубки эти можно сделать из железа, фанеры, приспособить старые шланги, изношенные велосипедные камеры, гофрированные трубки от вышедшего из употребления противогаза.

Для того, чтобы струя холодного воздуха не подморозила овощей, движение воздуха регулируют заслонкой и показаниями термометра, установленного в холодильнике. Температура в таком холодильнике устойчиво держится на том уровне, какой требуется для хранения овощей, от 0 до +5 грудусов.

«Работница», 1947 г., № 8.

12. ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗЕЛЬЦА, КОЛБАСЫ, СЫРА, КЕФИРА

Приготовление зельца

Норма для фарша: мясо свиных голов — 2 килограмма, вымя крупного скота — 1,5 килограмма, рубец и свиной желудок — 3 килограмма, уши, губы и пятаки — 3,5 килограмма, соль — 40 граммов, перец черный — 6 граммов, кориандра — 2,5 грамма.

Оболочкой для наполнения зельца служит пузырь или желудок свиньи. Пузырь или желудок хорошо промывают в теплой воде, вымачивают в течение суток и выворачивают внутренней стороной наружу. Для удобства наполнения пузыря фаршем верхнюю, узкую часть несколько срезают.

Свиные уши и говяжьи губы перед очисткой следует ошпарить кипятком. Затем свиные головы, тщательно очищенные от щетины, разрезают на две части и, удалив мозги, варят в продолжение 2—2,5 часов в открытой кастрюле. Варка производится до момента свободного отделения мяса от костей. Губы говяжьи, вымя, рубцы, свиные желудки и уши варятся до готовности и охлаждаются. Остывшие свиные головы и вымя нарезают мелкими кубиками, а рубцы, свиные желудки, пятаки, уши, губы пропускают через мясорубку. Все хорошо смешивают, солят, прибавляют пряностей, немного теплого бульона, полученного от варки продуктов, и, наполнив оболочку, перевязывают шпагатом, а если понадобится, то зашивают. Наполненные батоны ставят варить, не допуская бурного кипения (лучше при 90 градусах), в продолжение 1—2 часов, в зависимости от величины батона. Сваренные батоны прокалывают, чтобы вышел воздух и излишек бульона, и кладут под легкий пресс (накладывают доски и небольшой груз на 10—12 часов) при комнатной температуре. Когда батоны остынут, их обмывают горячей водой от лишнего жира и обтирают. Хранить зелец следует в прохладном месте.

«Крестьянка», 1953 г., № 1.

Приготовление колбасы

Норма фарша для колбасы: мясо говяжье — 300 граммов, свинина — 600 граммов, шпиг (свиное сало) — 70 граммов, мука картофельная — 20 граммов, одна не-

полная столовая ложка соли, на кончике ножа сахару, немного черного перца, маленький кусочек чеснока.

В домашних условиях колбасу можно приготовить в зависимости от наличия мясных продуктов, т. е. меняя соотношение свиного и говяжьего мяса. Мясо должно быть особенно свежим, охлажденным после убоя или мороженым. Шпиг можно употреблять соленый и несоленый, грудобрюшный или с окороков, а также и бараний, курдючный.

Мясо, освобожденное от жил, нарезают мелкими кусками и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. Соль и сахар хорошо размешивают, чтобы не было комков, затем засаливают мясо и выдерживают его в продолжение 3—4 суток при температуре 3—4 градуса. Хранят фарш в фаянсовой или эмалированной посуде слоем не более 15 сантиметров. По прошествии указанного срока в фарш добавляют картофельную муку и чеснок, хорошо размешивают и вторично пропускают через мясорубку, затем добавляют нарезанный кубиками шпиг, пряности и вновь хорошо вымешивают до получения вязкой массы. Если масса очень вязка, добавляют немного холодной воды или мелкого чистого льда.

Подготовленный фарш выносят на холод часа на два, чтобы он лучше пропитался специями.

Затем следует приступить к подготовке кишок.

Кишки после убоя животного необходимо хорошо очистить. Сначала снимают верхний жир руками или соскабливают осторожно ножом, после этого их хорошо промывают несколько раз, разрезают на части, выворачивают, как чулок, наизнанку и отмывают все содержимое в кишках. Затем наливают горячей водой и промывают с солью до тех пор, пока не будет никакого запаха. После этого еще раз промывают водой, вытирают чистой тряпкой и снова выворачивают.

Подготовленные кишки наполняют фаршем. Для этого берут кишку в руки, растягивают ее, один конец перевязывают шпагатом, а с другого конца вкладывают фарш, прогоняя его к завязанному концу. Когда кишка будет наполнена, завязывают и другой конец. После этого, положив набитую кишку на стол, проглаживают ее рукой, слегка надавливая.

Наполненные кишки подвешивают к жерди или на гвоздь, чтобы фарш уплотнился, и когда он сядет, вто-

рично перевязывают конец. Не следует колбасы набивать фаршем туго, так как при варке фарш разбухает и может порвать кишки.

Кишки можно заменить пергаментной бумагой или целлофаном. Для этого из фарша приготовляют небольшие рулеты (колбасы) и завертывают их в пергамент или целлофан. Концы перевязывают шпагатом.

Чтобы колбаса не сгибалась, варить ее следует в просторной посуде. Подготовленные колбасы надо опустить в кипяток и сейчас же посуду отставить с огня. Варка должна происходить при температуре не выше 85 градусов. Продолжительность варки — от 40 минут до 2 часов, в зависимости от толщины колбасы.

Готовность колбасы можно определить путем прокола ее: если выходит светлый сок — колбаса готова. Готовую колбасу обмывают и подвешивают для обсушки. Для получения румяной корочки колбасу подвергают легкому копчению. Для копчения примеяют опилки только лиственных пород дерева. Вместо копчения колбасу можно слегка обжарить в жире на сковородке.

Как приготовить топленый сыр

Топленый сыр делают из обезжиренного, хорошо отжатого творога. Чтобы получить один килограмм сыра, нужно взять восемь с половиной стаканов творога, две с половиной столовые ложки сливочного или топленого масла, четыре чайные ложки питьевой соды и три чайные ложки мелкой соли.

Перед варкой творог протирают через сито или пропускают через мясорубку.

В посуду закладывают весь подготовленный творог, берут половину требуемого количества соды и равномерно рассыпают ее по поверхности творога, а затем начинают медленно подогревать, непрерывно помешивая деревянной лопаткой.

Если в процессе нагревания на поверхности творога и у стенок сосуда появится сыворотка, посуду закрывают крышкой и снимают с огня на 10—15 минут, после чего удаляют отстоявшуюся сыворотку.

В том случае, если сыворотку отделить от творога не удается, к нему добавляют остальное количество соды и смесь продолжают нагревать. Растопленное масло добав-

ляют в сырную массу после того, как она хорошо расплавится и даже несколько загустеет. Столовую соль, а при желании также и другие вкусовые вещества (измельченные в порошок тмин, анис, укроп), кладут за 15—20 минут до конца варки.

К этому времени сырная масса должна представлять собою совершенно однородную тянущуюся, как густой мед, массу.

После варки сырную массу немедленно переливают в чистую посуду (кастрюлю, чашку, глубокую тарелку), заранее смазанную маслом, и выносят в холодное помещение. Чтобы вынуть сыр после охлаждения из посуды, надо погрузить ее на несколько секунд в горячую воду.

Чтобы получить острый сыр с резким запахом, нужно до варки творог разложить тонким слоем и подержать от одного до трех дней в теплом, хорошо проветриваемом помещении, пока творог не пожелтеет. Хранить творог надо под марлей, мешая его несколько раз в день.

«Крестьянка», 1952 г., № 5.

Сыр из кипяченого молока

Вскипятить 5 литров молока и смешать его с 5 литрами отвороженного свежего молока, медленно выливая его в кипяченое молоко. Смесь ставят на горячую плиту и долго мешают, пока творог отделится от сыворотки. Тогда все сливают в мешок или решето и ставят на сутки — стечь; затем творог пропускают через мясорубку, кладут одно яйцо, солят и полчаса тщательно промешивают.

«Крестьянка», 1948 г., № 9.

Сыр из простокваши

В снятой простокваше надо отделить сыворотку от творога, нагревая ее в печи в глиняных горшках, но не доводя до кипения. Всю массу выливают в полотняный мешок, туго завязывают, а сверху кладут гнет, все время увеличивая его.

Отжатый таким образом творог пропускают через мясорубку, прибавляют соль и тмин. Из творожной массы делают плотные шары и сушат: летом в тенистом месте, а зимой около печи, часто перевертывая и очищая от плесени. Для того, чтобы сырки сделались маслянистыми,

через день их моют в сыворотке, пахтанье или пиве и завертывают (каждый сырок отдельно) в полотняные тряпки.

«Крестьянка», 1948 г., № 9

Приготовление кефира

Свежее молоко фильтруется, кипятится и охлаждается до температуры 20—25 градусов (можно и до температуры парного молока). В охлажденное молоко вносятся кефирные грибки — не менее 50 граммов на 1 литр молока. Затем молоко размешивается и оставляется при комнатной температуре или несколько теплее (но не выше 30 градусов) до появления сгустка. После образования сгустка кефир желательно охладить до температуры 10 градусов.

Перед употреблением кефира его откидывают на дуршлаг или сито, чтобы удалить грибки. Грибки остаются на сите, а сгусток сливается в кастрюлю. Это и есть натуральный кефир. Оставшиеся в сите грибки переносятся в новую порцию кипяченого и остуженного молока. И так поступают каждый день.

Не реже одного раза в неделю кефирные грибки промываются кипяченой и остуженой водой. Можно пользоваться и сырой водой, но только бактериально чистой. Если грибки, как это всегда бывает при хорошем уходе, увеличиваются в объеме, то излишек надо отделить, чтобы не нарушить указанной выше пропорции.

Можно получить кефир, заквашивая молоко не грибками, а готовым кефиром (на 100 частей молока — 5 частей кефира). При таком способе заквашивания кефир получится не острый.

Кислотность кефира регулируется температурой и продолжительностью сквашивания. Чем быстрее и глубже охлаждение продукта после сквашивания, тем кислотность будет ниже. Чтобы получить кефир более кислый, надо повысить температуру и удлинить время сквашивания.

13. ПРИГОТОВЛЕНИЕ НЕКОТОРЫХ НАПИТКОВ, УКСУСА, ДРОЖЖЕЙ, ХРАНЕНИЕ ХЛЕБА И ДРУГОЕ

Как приготовить настой шиповника

Одним из наилучших источников витамина С (аскорбиновой кислоты) являются плоды шиповника, свежие и сухие.

Установлено, что плоды шиповника яркокрасного цвета содержат во много раз больше витамина С, чем плоды темноокрашенные. При отваривании и настаивании плодов шиповника витамин С переходит в настой.

Как приготовляют настой шиповника? Плоды шиповника перебирают, затем промывают в холодной воде, кладут в эмалированную посуду (кастрюлю или чайник), заливают крутым кипятком из расчета 1 стакан на 1 столовую ложку плодов шиповника.

Надо стараться, чтобы кастрюля или чайник были заполнены кипятком до краев, так как при соприкосновении с воздухом витамин С частично разрушается. Шиповник кипятят на малом огне в течение 5 минут, плотно закрыв посуду крышкой. Отвару дают настояться в течение 10—15 минут. Настой пьют после еды как чай (с сахаром по вкусу). Необходимо следить, чтобы в эмалированной посуде не была повреждена эмаль; железо так же, как и некоторые другие металлы (медь), действует разлагающе на витамин С. Не следует долго хранить отвар шиповника и переливать его из одной посуды в другую: воздух действует разрушительно на витамин С. Если же настой хранят длительно и употребляют холодным, рекомендуется в отвар шиповника добавлять столовый (виноградный) уксус из расчета 1 чайная ложка на 1 стакан.

Имеется еще один способ приготовления экстракта витамина С из шиповника. Перебрав и вымыв шиповник холодной водой, его всыпают в термос (из расчета 2 столовые ложки на 0,5 литра воды), заливают крутым кипятком. Через 10—12 часов настой можно пить. Экстракт, приготовленный таким способом, содержит очень много витамина С и отличается особенно приятным вкусом и цветом

Иногда в аптеках продают скорлупу шиповника, освобожденную от семенных коробочек. В этом случае доза плодов может быть уменьшена вдвое, а массу, оставшуюся после отваривания или настаивания, можно съесть с сахаром. Она содержит витамин А, нерастворимый в воде.

«Здоровье», 1955 г., № 4.

Как приготовить чайный квас

За последние годы довольно широкое распространение получил напиток, изготовляемый в домашнем быту и называемый обычно «чайным квасом». Для его приготов-

ления берут чайный гриб, кладут в банку и заливают теплым подслащенным чаем. Чай бродит, и через несколько дней получается кисловатый, слегка газированный напиток приятного вкуса. По мере употребления банку доливают свежим подслащенным чаем и получают новые количества кваса. Гриб при этом постепенно увеличивается в объеме.

Чайный квас применяется не только как освежающий напиток. Было установлено, что он обладает слабым дезинфицирующим действием и способен задерживать рост некоторых болезнетворных микробов. На этом основании его применяли с некоторым успехом при лечении отдельных болезней.

Наряду с этим существует мнение, что чайный квас вреден. Ему приписывают даже роль возбудителя рака. Следует сказать, что это мнение лишено какого бы то ни было основания.

Может ли все же потребление чайного кваса принести вред?

Умеренное потребление (1—2 стакана в день) чайного кваса вреда принести не может. Но перестоявшийся квас, обладающий резко кислым вкусом (напоминающий уксус), особенно при систематическом или неумеренном его потреблении, может оказаться вредным для организма.

«Здоровье», 1955 г., № 4.

Как приготовить домашний уксус

Проще всего приготовить хлебный уксус. Затирают сусло, как для русского кваса, и, не сливая его, оставляют бродить. Когда брожение кончится и жидкость посветлеет, ее процеживают, кипятят; охладив, сливают в бутылки.

Уксус можно приготовить и из гущи, остающейся после кваса. Гущу заливают кипятком, прибавляют разболтанных дрожжей, оставляют бродить, далее поступают так же, как сказано выше.

Можно сделать уксус и из бракованных яблок или садовой падалицы. Яблоки рубят мелко сечкой (как капусту), выкладывают в холщевый мешочек и кладут под пресс. Можно сок и не выжимать, а нарубленную массу залить водой из расчета 1,5 литра воды на 1 килограмм яблок. Затем в сок или массу кладут немного патоки, кусок черного хлеба, намазанный дрожжами, и в глиняном

горшке или деревянной кадочке ставят в теплое место. Когда масса перебродит, ее надо процедить, прокипятить и разлить по бутылкам.

Так же приготавливают уксус из других плодов и бракованных, окисших ягод.

Фруктовый и ягодный уксус при долгом хранении иногда плесневеет. Плесень надо снять, уксус прокипятить, а когда отстоится, слить в чистые бутылки и хорошо закупорить.

Как приготовить дрожжи

Стакан сухого хмеля залить 2 стаканами теплой воды и поставить отстаиваться часа на четыре, затем процедить через тряпочку и дать остынуть до температуры парного молока. Положить в этот отвар 2 ложки сахарного песку, хорошенько размешать и подмешать муки, чтобы получилось тесто, как густая сметана. Вымесив, потеплее укрыть и поставить до следующего утра в теплое место.

Дрожжи из муки. Хорошо просеянную пшеничную муку — 100 граммов — размешивают в стакане воды. Полученное тесто на 5—6 часов оставляют в покое, а затем добавляют $^1/_4$ стакана солодового сусла, растерев в нем чайную ложку покупных пекарских или пивных дрожжей. После этого ставят в теплое место. Через сутки дрожжи бывают готовы.

Дрожжи из картофеля. Полкилограмма хорошо разваренного и размятого картофеля смешивают с 2 стаканами солодового сусла, предварительно разбавленного одной столовой ложкой пивных дрожжей и поллитром теплой воды. Смесь эту тщательно размешивают и оставляют на сутки в теплом месте. Через сутки дрожжи можно употреблять для хлебопечения. Жидкие дрожжи хранят в бутылках в прохладном месте. Чтобы получить сухие дрожжи, их замешивают с мукой в крутое тесто, формуют в кирпичики и завертывают в пергаментную или промасленную бумагу.

Солодовое сусло можно приготовить из ячменя или ржи. Ячмень или рожь проращивают в течение 5 дней, затем дробят в ступе и разводят в горячей воде. Полученную смесь выдерживают полтора часа при постоянной температуре в 63 градуса (по Цельсию).

Если проращенное зерно ячменя или ржи не будет сразу употреблено на приготовление дрожжей, его подсуши-

вают, толкут и убирают в мешочек на хранение. По мере надобности полученную муку разводят водой для получения сусла по указанному способу.

«Крестьянка», 1948 г., № 1.

Как сохранять хлеб

Ни в коем случае нельзя носить из магазина хлеб незавернутым. Лучше всего иметь для хлеба специальный мешочек из легко стирающейся ткани. Ткань должна быть светлой, чтобы легче заметить, когда она загрязнится. Такой мешочек надо постоянно держать в чистоте. Вместо мешочка можно приспособить специальную салфетку или пользоваться отдельной клеенчатой сумкой, которую легко можно мыть. В крайнем случае можно завертывать хлеб в бумагу.

Не следует класть хлеб в сумку вместе с другими продуктами, например, с картофелем, овощами. Грязь и вместе с нею микробы, яйца глистов могут попасть на хлеб.

Дома хлеб нужно держать в буфете или в особой чистой коробке, в которой для вентиляции сделаны дырочки. Не рекомендуется хранить вместе черный и белый хлеб. От этого вкус белого хлеба ухудшается, так как он легко воспринимает запах черного.

«Работница», 1954 г., № 6; «Советская женщина», 1953 г., № 6.

Как хранить икру

Икра кетовая, паюсная, зернистая долго не высохнет, если в банку с икрой налить сверху тонкий слой растительного масла и плотно закупорить.

Как хранить чай

Чай следует хранить в сухом месте, в плотно закрытой чайнице, вдали от всего, что может иметь сильный запах.

Средства для придания деревянной посуде водонепроницаемости

1. Расплавляют смесь из 10 вес. частей канифоли и 3 вес. частей воска. Этой горячей массой смазывают внутреннюю поверхность посуды, предварительно хорошо промытой и высушенной.

2. 30 вес. частей столярного клея и 60 вес. частей воды нагревают до растворения и прибавляют раствор из 1 вес. части хромпика на 10 вес. частей воды. Полученной жидкостью смазывают посуду снаружи и изнутри с помощью щетки, а затем смачивают раствором алюминиевых квасцов.

П. Е. Казарян, «Химия в быту», 1955 г.

Средства для сохранения яиц

1. Берут 1 вес. часть гуммиарабика и 10 вес. частей воды. Растворяют смесь и смачивают ею яйца, затем их высушивают и помещают в ящик с порошком древесного угля.

2. Яйца смазывают расплавленным парафином или 10-процентным жидким стеклом и сохраняют в порошкообразном древесном угле.

3. Наиболее доступным средством является раствор сахара (1 вес. часть) в горячей воде (2 вес. части). Раствор нагревают до кипения и в него опускают яйца на 5 секунд. Для хранения их укладывают острым концом вниз в ящик со смесью отрубей (2 вес. части) и мелкого древесного угля (1 вес. часть).

4. Также доступным средством служит смесь гашеной извести (1 вес. часть) и поваренной соли (1 вес. часть), растворенная в 100 вес. частях воды. Перед опусканием в этот раствор яйца смазывают салом. Хорошо сохраняются яйца в смеси отрубей (8 вес. частей) и извести (1 вес. часть).

5. Яйца смачивают слабым раствором марганцевокислого калия.

П. Е. Казарян, «Химия в быту», 1955 г.

14. ОХЛАЖДАЮЩИЕ СРЕДСТВА И ЛЕДНИКИ

Кроме электрического холодильника для краткосрочного хранения пищевых продуктов в домашних условиях можно использовать и другие охлаждающие средства.

Охлаждение путем испарения воды

Можно применить самый простой способ охлаждения основанный на испарении воды.

Налейте в тарелку или таз воду и поставьте в нее банку со сливочным маслом. Банка должна быть обернута

мокрой тряпкой, края которой погружены в воду. Вода, поднимаясь вверх по тряпке, испаряется и охлаждает масло в банке до затвердевания.

Если при этом создать ветерок (сквозняк, настольный вентилятор и др.), то охлаждение можно еще усилить.

Ледяной склад

Для хранения овощей и других пищевых продуктов очень распространен ледяной склад системы советского ученого М. М. Крылова.

Ледяной склад устраивают в земле в зимнее время. Склад имеет ледяной пол толщиной 60 сантиметров, внутренняя глубина склада 2,3 метра. Стенки и свод сделаны изо льда толщиной 1,5 метра. Для защиты склада от назания теплым воздухом в летнее время ледяной свод укрывают сверху теплоизоляционными материалами — торфом, мхом, шлаком с опилками и др., толщиною в 0,5 метра.

Поверх этого укрытия укладывают дерн или насыпают слой земли. Однако эти меры недостаточны для устранения таяния льда. Все же летом тепло проникает в склад при открывании дверей. Кроме того, продукты, вносимые в ледяной склад, при охлаждении отдают свое тепло льду. Известно, что при смешении льда с поваренной солью образуется холод. Поэтому в ледяном складе устраивают льдосоляное охлаждение. Для этого в ледяных стенах делают специальные «льдосоляные карманы» — ниши, в которые ставят бочки, наполненные льдом и солью. Эта смесь забирает тепло, которое проникает в ледяной склад, и таким образом поддерживается нужная температура, и ледяной свод и стены не тают.

Подобный ледяной склад легко может быть построен при наличии небольшого участка земли.

Охлаждающие смеси

Для получения низких температур с целью предохранения от порчи пищевых продуктов применяют следующие охлаждающие смеси (в вес. частях):

1. Кристаллического хлористого кальция — 5, воды — 3. Температура понижается от +10 градусов до —(минус) 17 градусов.

2. Хлористого аммония (нашатыря) — 3, воды — 10. Температура понижается от +10 градусов до — (минус) 5 градусов.

3. Хлористого аммония — 1, калийной селитры — 1, воды — 3. Температура понижается от +10 градусов до — (минус) 17 градусов.

4. Поваренной соли — 1, снега или льда — 2. Температура понижается от 0 градусов до — (минус) 21 градуса.

5. Поваренной соли — 2, хлористого аммония — 1, снега или льда — 5. Температура понижается от 0 градусов до — (минус) 25 градусов.

6. Аммиачной селитры — 1, воды — 1. Температура понижается от +10 градусов до — (минус) 20 градусов.

7. Натриевой селитры — 3, воды — 4. Температура понижается от +10 градусов до — (минус) 5 градусов.

8. Уксуснокислого натрия — 4, воды — 5. Температура понижается от +10 до — (минус) 4 градусов.

9. Кристаллического хлористого кальция — 1, снега или льда — 1. Температура понижается от 0 градусов до — (минус) 30 градусов.

10. Поваренной соли — 2, снега или льда — 5, нашатыря — 1. Температура понижается от 0 градусов до — (минус) 26 градусов.

11. Поваренной соли — 1, аммиачной селитры — 1, снега или льда — 2. Температура понижается от 0 градусов до — (минус) 32 градуса.

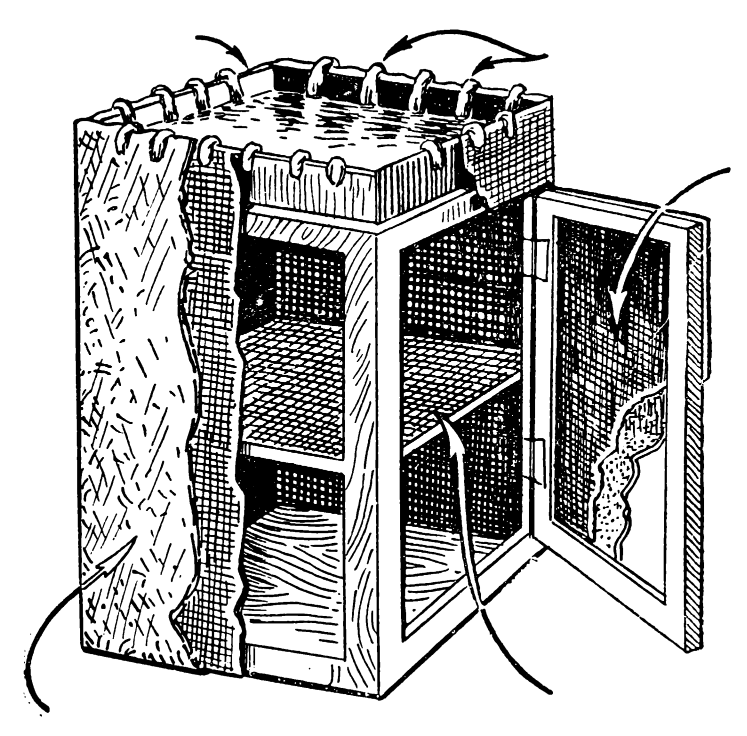
12. Поташа — 4, снега или льда — 3. Температура понижается от 0 градусов до — (минус) 45 градусов.

Одну и ту же соль можно использовать для охлаждения несколько раз. Для этого оставшиеся после использования растворы соли выпаривают в какой-либо посуде; соль выпадает в осадок в виде кристаллов.

П. Е. Казарян, «Химия в быту», 1955 г.

Летний ледник без льда

Из нескольких деревянных планок сбивается рамка в виде ящика, как это показано на рисунке. Снаружи ее обтягивают мелкой железной сеткой и чистым мешком. Наверху укрепляется небольшой жестяной поднос для воды. Вода посредством нескольких фитилей, нарезанных из пористой ткани, вроде фланели, попадает на мешечную обивку и увлажняет ее. Испарение воды значительно по-



Летний ледник.

нижает температуру внутри ящика. Ледник без льда следует подвесить на открытом воздухе, где его свободно может обвевать воздух. Чтобы фитили не были сброшены ветром, их следует пришить нижними концами к обивке ящика.

«Наука и техника», 1928 г., № 30.

ЧИТАЙТЕ:

«Гигиена питания», Сборник научно-популярных статей («Культура и здоровье»), М., 1952, 64 стр.

О. П. Молчанова, «Основы рационального питания», М., 1951, 44 стр.

Н. Дебюк, «Пища и здоровье» («Библиотечка колхозника»), М., 1954, 52 стр.

И. П. Шилко, «Как нужно питаться при различных заболеваниях», Свердловск, 1954, 35 стр.

«Книга о вкусной и здоровой пище», М., 1955, 400 стр.

В. Б. Киселева, «Детская кухня», Книга для матерей о приготовлении пищи детям, Л., 1954, 176 стр.

А. С. Андросик, «Простейшая переработка овощей и плодов», М., 1954, 104 стр.

Н. П. Ракицкий, «Переработка овощей и плодов в домашних условиях», М., 1950, 104 стр.

А. Ф. Наместников, «Консервирование плодов и овощей в домашних условиях», М., 1954, 168 стр.

Г. В. Бялобженский, «Снег и лед», М., 1952. (В книге дано подробное описание ледяного склада системы М. М. Крылова).

IV. ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Здоровье человека в большой мере зависит от его личного поведения — от правильного ухода за своим телом, от правильной организации труда, отдыха, сна и др.

Для того, чтобы сохранить свое здоровье, работоспособность и продлить свою жизнь, надо знать основные правила личной гигиены и соблюдать их.

1. РЕЖИМ ДНЯ

Для сохранения здоровья и экономного расходования сил важно, чтобы каждый человек старался придерживаться определенного распорядка дня и чередовал в определенной последовательности труд, отдых, прием пищи и т. п.

Примерный распорядок дня для человека умственного труда

1. Утренний туалет.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Воздушная ванна. Водная процедура — обтирание, обливание, душ.
4. Первый завтрак.
5. Утренняя прогулка — пешком на работу.
6. Работа с десятиминутными перерывами через каждые полтора-два часа.
7. Продолжение работы.
8. Дневная прогулка — пешком с работы.

9. Обед и отдых (сон).

10. Работа дома и отдых в домашней обстановке: легкий физический труд или посещение кино, театра.

11. Легкий ужин.

12. Теплая ванна или прогулка на свежем воздухе перед сном. Сон — не менее 7—8 часов.

Примерный распорядок дня для человека физического труда

1. Утренний туалет.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика.
3. Воздушная ванна. Водная процедура — обтирание, обливание, душ.
4. Первый завтрак.
5. Работа до обеденного перерыва.
6. Второй завтрак.
7. Продолжение работы до конца смены.
8. Обед и отдых.
9. Посещение кино, театра, лекции.
10. Легкий ужин.
11. Домашние дела, теплая ванна или прогулка на свежем воздухе.
12. Сон.

И. И. Беляев, «Личная гигиена», 1955 г.; В. С. Лукьянов, «О сохранении здоровья и работоспособности», 1954 г

2. ГИГИЕНА ТЕЛА

Уход за кожей

Кожа защищает наш организм от химических, механических, термических повреждений, а также от проникновения микробов. Через нервные окончания, заложенные в коже, человек связан с окружающей его внешней средой. Большую роль играет кожа в тепловой регуляции организма. Кроме того, кожа является выделительным органом. Через потовые железы кожи человек может выделить 4—6 литров пота в сутки. Отчасти кожа является и органом дыхания (кожное дыхание).

Уход за кожей, сохранение ее в здоровом состоянии предполагает заботу, во-первых, о чистоте кожи и, во-вторых, о ее закаливании.

Чистота кожи — основное условие ее нормального состояния. В поверхностном слое кожи (эпидермисе) имеется большое количество отверстий потовых желез (до 2½ миллионов) и волосяных мешочков, в которых задерживаются пыль, грязь, бактерии. Кроме того, в эпидермисе постоянно скапливаются продукты обмена, выделяемые самой кожей (сало, пот, роговые чешуйки). Все эти вещества нужно удалять с поверхности кожи с помощью воды и мыла.

Для обычного обмывания лица, туловища, рук и ног следует пользоваться теплой или холодной водой в зависимости от особенностей кожи: при жирной коже чаще применять горячую и теплую воду; при сухой — холодную и теплую. Рекомендуется не реже одного раза в неделю мыться в бане или принимать гигиенический душ, ванну. Мытье в общественной бане требует соблюдения известных гигиенических правил. Тщательное мытье таза, ошпаривание его кипятком, пользование обязательно только своей отдельной мочалкой, ошпаривание сидения—все эти меры должны предохранить кожу от возможного заражения.

Особого, повседневного внимания в смысле гигиены требуют открытые, не защищенные одеждой участки кожи — лицо, руки, уши, шея, а также участки, где застаивается и разлагается пот, — стопы, подмышечные впадины, паховые сгибы, область промежности, участки под грудными железами у женщин.

Как сохранить красоту кожи лица

Для того, чтобы сохранить красоту кожи лица, надо уделять должное внимание уходу за ней.

Для защиты кожи от вредных атмосферных влияний, для придания коже мягкости и упругости и против преждевременного увядания следует применять кремы.

Кремы принято делить на «дневные» и «ночные».

К дневным, смягчающим кремам относятся крем «Магнолия». Применение этого крема устраняет блеск кожи, придает приятный матовый оттенок ей, служит основанием под пудру. Крем рекомендуется для лиц с жирной и нормальной кожей. Дневные освежающие кремы «Снежинка», «Снегурочка», «Белая ночь», «Дорал» применяются при жирной и нормальной коже, служат хорошим основанием

под пудру. Крем «Красная Москва» хорошо смягчает и освежает кожу и является хорошей основой под пудру. Защитными кремами являются также кремы «Молодость», «Красный мак», «Манон», «Личная помада», «Земляничный». Применяются эти кремы днем при нормальной и сухой коже, обычно перед выходом на воздух при ветреной или холодной погоде.

К ночным смягчающим кремам относятся: «Ланолиновый», «Питательный», «Миндальный», «Выставочный», «Спермацетовый», «Перле», «Васара», «Лиго», «Страсбург». Эти кремы рекомендуются лицам с сухой кожей и повышенной чувствительностью к атмосферным изменениям. Перед применением крема кожа должна быть чистой.

В быту широко применяют пудру. Кроме косметической цели — придания коже приятного матового оттенка, пудра имеет гигиеническое значение. Она защищает кожу от внешних влияний (пыли, резких колебаний температуры и т. д.) всасывает выделения кожи (пот, жир), оказывает успокаивающее действие на раздраженную кожу.

В зависимости от салоотделения кожи, состав применяемой пудры должен меняться. Поэтому в продаже имеется пудра для сухой и жирной кожи.

Перед наложением пудры необходимо обязательно сделать гигиеническую очистку кожи лица.

При жирной коже сухую пудру применяют следующим образом: умыв лицо с мылом и вытерев досуха, кусочком гигроскопической ваты (по гигиеническим соображениям не следует пользоваться специальными пуховками) наносят на кожу тонкий слой пудры.

Перед наложением жирной пудры на сухую кожу последняя должна быть слегка смазана каким-нибудь нейтральным жиром или дневным кремом («Молодость», «Манон», «Красный мак», «Личная помада», «Земляничный»).

Повседневный уход за кожей лица при отсутствии выраженных косметических дефектов заключается в следующем.

Ежедневно на ночь для очищения кожи от пыли и пота необходимо умываться теплой водой, желательно кипяченой, с любым сортом туалетного мыла. Умывание должно

всегда заканчиваться ополаскиванием лица (2—3 броска) холодной водой.

Если при умывании лица с мылом появляется ощущение стягивания кожи, следует уменьшить его применение до одного раза в неделю. В этом случае рекомендуется пережиренное туалетное мыло, в котором для смягчения обезжиривающих и раздражающих свойств мыла введено повышенное содержание жира («Детское», «Спермацетовое», «Ланолиновое»).

Мыло можно заменить миндальными отрубями, представляющими собой душистую смесь молотых персиковых или других жмых и каолина. Способ применения их следующий: одну столовую ложку миндальных отрубей разводят в горячей воде до кашицеобразной консистенции. Полученную массу наносят на кожу лица и оставляют на 10 минут, после чего споласкивают теплой кипяченой водой.

При слабо выраженной сухости кожи можно применять кипяченую воду, заменяя мыло свежим яичным желтком.

Делается это так: по влажной коже растирают яичный желток, оставляя его на 2—3 минуты, после чего споласкивают лицо теплой кипяченой водой.

При повышенной чувствительности кожи к воде следует пользоваться водой, разведенной пополам с молоком. Молоко действует успокаивающе на кожу с повышенной чувствительностью к раздражителям.

После умывания необходимо наложить на кожу лица тонкий слой ночного крема. Это делается следующим образом: чистые подушечки пальцев обеих рук (от указательного до мизинца) слегка смазываются кремом. Затем легкими вибрирующими движениями, поколачивая кожу лица, наносят на нее крем. По мере надобности подушечки пальцев вновь смазываются кремом.

Следует помнить, что при нагноившихся угрях на лице делать массаж кожи нельзя, так как это может вызвать распространение гнойничковой сыпи.

Кожа обеих век глаз слегка смазывается кремом без поколачивания пальцами. Под подбородком и щеками делаются похлопывания тыльными поверхностями обеих кистей рук. Утром лицо споласкивается холодной водой без мыла, вытирается насухо, затем кожа смазывается одним из дневных защитно-смягчающих кремов, по указанному

выше способу, после чего накладывается тонким слоем жирная пудра.

Вместо воды можно применять протирание кожи жидкими кремами «Бархатный» и «Миндальное молоко», особенно лицам с нежной тонкой кожей.

Для предупреждения появления преждевременных морщин, складок и дряблости кожи применяется массаж лица. Можно проводить самомассаж. Рекомендуется это делать следующим образом.

Прежде всего необходимо подготовиться. Надо освободить шею (расстегнуть воротник), сесть в удобную позу, очистить кожу лица, расслабить мышцы шеи и лица.

При самомассаже надо пользоваться главным образом одним приемом — поколачиванием. Оно улучшает кровообращение в коже и оказывает рефлекторное действие. Техника поколачивания проста: концами четырех выпрямленных сомкнутых пальцев обеих рук одновременно производят поколачивание кожи лица. Правой рукой поколачивают правую половину лица, левой — левую половину.

Под глазами поколачивание делают подушечками третьего, четвертого и пятого пальцев, но не всеми сразу, а каждым по очереди. Таким образом, удары пальцев следуют быстро один за другим.

Подчелюстную область рекомендуется массировать похлопыванием тыльной стороной пальцев. Похлопывание начинают левой рукой справа налево, затем правой рукой слева направо, повторяя это движение несколько раз. Двойной подбородок очень удобно похлопывать полотенцем или салфеткой, для чего среднюю часть полотенца смачивают водой, отжимают, складывают вдвое и держат за концы, то натягивая, то расслабляя его. Многократное натягивание полотенца и последовательное расслабление его производит поколачивание по подбородку, которое оказывает более глубокое действие, чем поколачивание пальцами.

Самомассаж следует проводить систематически. Если поколачивание недостаточно эффективно, рекомендуется добавить несколько поглаживающих движений.

1. Поглаживание лба. Концами 3—4 пальцев поглаживают лоб в направлении от бровей к волосистой части головы; правой рукой поглаживают правую половину лба, левой — левую.

2. *Поглаживание верхней части щеки.* Концами 2—3 пальцев производят легкое поглаживание в направлении от спинки носа к височным областям.

3. *Поглаживание средней части щек.* Поглаживание производится ладонной поверхностью 2—3 пальцев от середины верхней губы по направлению к ушному отверстию.

4. *Поглаживание нижней части щеки и подбородка.* Поглаживание этой части лица проводится двумя способами: ладонной и тыльной поверхностями пальцев. Ладонной поверхностью пальцев легко поглаживают от середины подбородка к ушной мочке или тыльной поверхностью четырех пальцев обеих рук от середины подбородка, под ним и в стороны — по направлению к ушам.

Эти движения желательно проделывать ежедневно или, в крайнем случае, через день.

Методика самомассажа чрезвычайно проста, удобна, доступна и не требует большой затраты времени.

Правильный косметический уход за лицом для поддержания красоты кожи имеет большое значение. Однако не следует переоценивать возможности использования косметических препаратов, не считаясь с общим состоянием организма.

Нарушения в работе внутренних органов могут отрицательно влиять на цвет кожи лица (заболевание желудочно-кишечного тракта, нарушение кровообращения, малокровие и др.).

Правильная работа всех органов и особенно нервной системы сказывается на самочувствии человека и на цвете кожи лица. Для сохранения здоровья и хорошего цвета лица необходимо соблюдать правильный режим жизни.

К. Г. Сысолин. «Как сохранить красоту кожи лица и волос», 1956 г.; Д. И. Ласс и М. Г. Поликарпова, «Уход за кожей лица», 1954 г.

Как вывести веснушки

При удалении слабо выраженных веснушек хороший косметический эффект дает наружное применение кислого молока (простокваши). Простокваша содержит молочную кислоту, обладающую свойством вызывать шелушение рогового слоя надкожицы, т. е. производить «белящее» дей-

ствие на кожу; при этом внешний вид кожи приобретает приятный матовый оттенок. Делается это следующим образом. После умывания лица мыльную пену с лица удаляют простоквашей, которую оставляют на лице в течение 20 минут, а потом смывают водой комнатной температуры. Эта процедура совершается ежедневно до получения необходимого результата. Простоквашей можно пользоваться без вреда неограниченное время.

Эффективно также протирание кожи на ночь 3% раствором перекиси водорода или лимонным соком, разведенным в водке (выжать сок одного лимона на 100 г водки).

Если косметический эффект от применения указанных средств будет недостаточным, можно использовать кремы «Весенний», «Метаморфоза», «Чистотел», имеющие в своем составе белую осадочную ртуть. Наиболее сильное белящее действие оказывает крем «Весенний». Применение этих кремов вызывает постепенное, незаметное для глаз шелушение рогового слоя кожи.

Ежедневно на ночь после умывания теплой водой с мылом крем втирается подушечками пальцев с легким нажимом на кожу в течение 1—3 минут. Наутро на участке втирания крема должно быть небольшое покраснение кожи. Остатки крема смываются теплой водой с мылом.

Учитывая, что появление веснушек связано с весенне-летним периодом года, следует шире использовать профилактические мероприятия. Так, уже в марте, с появлением первых лучей весеннего солнца, содержащих большое количество ультрафиолетовых лучей, необходимо перед выходом из помещения смазывать кожу лица тонким слоем специального защитного крема от загара («Май, «Ливадия», «Огни Москвы», «Крем от загара») и слегка припудривать пудрой от загара («Курортная»). Защитное действие крема продолжается в течение 6 часов, после чего необходимо повторное смазывание кожи кремом.

К. Г. Сысолин, «Как сохранить красоту кожи лица и волос», 1956 г.

Уход за руками

Руки человека чаще других органов соприкасаются с окружающими нас предметами, поэтому они больше грязнятся и портятся. Помимо грязи и пыли, в бороздках и складках кожи рук, на сгибах пальцев и особенно под ног-

тями могут скапливаться микробы различных болезней. Вот почему следует всегда следить за чистотою рук и ногтей.

Чтобы предохранить ногти от грязи во время уборки квартиры, садовых работ и пр., рекомендуется до начала работы поскрести ногтями кусочек мыла так, чтобы оно набилось под ногти, а после работы хорошенько щеткой промыть ногти.

Нередко можно услышать жалобы на то, что руки слишком сухи, шершавы или, наоборот, влажны.

Когда руки делаются сухими, шершавыми и морщинистыми, смазывайте кожу рук жиром. Наиболее пригоден для этого глицерин, но не аптечный, концентрированный, а разведенный водкой в пропорции 1:2, так как чистый глицерин еще больше сушит и раздражает кожу.

Из многих рецептов глицериновой смеси можно рекомендовать следующий состав, известный под названием глицерина-велюра: порошка буры — один грамм, глицерина — двадцать граммов, водки сорок граммов, духов — пять граммов. Глицерин-велюр наносится на мокрые после умывания руки и тщательно втирается. Остатки его высушиваются полотенцем. На ночь в кожу рук рекомендуется втирать жирный крем, а чтобы не пачкать постельное белье, на руки надевают рукавички, сшитые из любой материи.

Если в течение дня приходилось иметь дело со щелочной водой (стирка белья и пр.), то вместо буры в глицериновую смесь следует добавить 10—15 граммов столового уксуса (не кислоты) для нейтрализации щелочи, уменьшив на то же количество водку. Смесь употребляется так же, как и в предыдущем случае.

Сухость рук усиливается от ветра, холода, жары, прикосновения к грязным предметам и т. д. Во всех этих случаях рекомендуется предохранять руки различными рукавицами или перчатками.

Если сухость рук не лечить, то на пальцах, преимущественно на суставах, могут появиться трещинки, зачастую весьма болезненные. Это происходит большей частью зимой, после того как вымоют руки теплой водой и выходят на холод без перчаток. Для лечения этих трещинок надо взять чистую тряпочку, пропитать ее любым жирным кремом или просто растительным маслом и привязать к ран-

кам. Перевязку повторяют утром и вечером, и через 2—3 дня трещинки обычно исчезают.

Много огорчений причиняет потливость рук. Ею страдают люди в любом возрасте, а главным образом молодые. Частое мытье рук и протирание их различными смесями обычно не приносят пользы. Лучше действует общеукрепляющее лечение: мышьяк, железо, лечение солнечными и воздушными ваннами. Очень помогает ежедневный душ. Отмечено, что потливости рук почти не бывает у людей, занимающихся ручным трудом. Поэтому страдающим ею рекомендуется физкультура, в которой преобладает работа рук (гребной спорт, теннис и т. д.), а также обычный физический труд, как, например, колка и пилка дров, прополка полей и огородов, столярное дело и т. д.

Нельзя умолчать и о таком заболевании, как ломкость и хрупкость ногтей. Как правило, это происходит от слишком частого и продолжительного соприкосновения рук с мыльной водой или щелоком. В таких случаях следует или прекратить на время большие стирки в щелочной воде, или после стирки обязательно растирать руки и ногти уксусно-глицериновой смесью (рецепт приведен выше). На ночь рекомендуется смазывать ногти жирным кремом, салом, растительным маслом. Чтобы жир не стерся, следует прикрывать концы пальцев резиновыми напальчниками (продаются во всех аптеках). Иногда хорошие результаты получаются от покрытия ногтей слоем воска. Если ломкость ногтей связана с употреблением цветных лаков, то нужно временно отказаться от них. Ноготь может быть достаточно красив и без искусственной окраски. Можно и нужно регулярно делать маникюр, чистить ногти, но при этом не покрывать их лаком.

«Работница», 1955 г., № 8.

Уход за ногами

За кожей ног необходим тщательный уход. При неопрятном содержании ног возникают такие заболевания, как опрелости, потертости, ссаднения и пр.

Ноги надо мыть не реже одного раза в 5—7 дней, а в теплое время года — каждый день. Пользоваться лучше теплой водой, мыть обязательно с мылом. Вымыв ноги, надо насухо вытереть их. Иначе на коже, оставшейся влажной, может появиться раздражение, особенно в кожных складках и на местах, подвергающихся трению от

обуви. При нарушении целости кожи в нее нередко проникают микробы и мельчайшие грибки, которые вызывают гнойничковые и грибковые заболевания.

Частой причиной опрелости ног является раздражение кожи потом. Он легко застаивается в межпальцевых складках, что создает благоприятные условия для размножения микробов.

По наблюдениям врачей, более 70% всех случаев потертости ног встречается у людей с повышенным потоотделением. При сильной потливости ног, которая часто сопровождается неприятным запахом разлагающегося пота, необходимо ежедневно ноги мыть теплой водой с мылом. Кроме того, надо тщательно следить за чистотой чулок, носков, портянок и своевременно сменять их.

Для борьбы с повышенной потливостью присыпают кожу стопы, пальцев и межпальцевых промежутков утром и вечером одной из следующих присыпок: тальк и борная кислота, взятые поровну; смесь из двух частей квасцов и трех частей талька; гальманин. Один раз в 4—5 дней можно посыпать кожу ног порошком из уротропина и талька, взятых пополам. Рекомендуется также раз в несколько дней протирать кожу 4—5% раствором формалина или формидона, или ежедневно 10% раствором квасцов, или туалетным уксусом. Применяя раствор формалина, надо иметь в виду, что он может вызвать покраснение, шелушение и жжение кожи, а в некоторых случаях и появление экземы. Поэтому при первых же признаках раздражения кожи обтирания раствором формалина прекращают.

Нужно помнить, что потоотделение нарушается в результате расстройств нервной системы. Поэтому для борьбы с повышенной потливостью необходимы мероприятия, укрепляющие весь организм: занятия физической культурой, правильное чередование труда и отдыха, пребывание на открытом воздухе и т. д.

Большое значение при уходе за кожей ног имеет исправное состояние обуви, ее соответствие размеру стопы по форме и величине. Тесная или слишком просторная обувь, а также обувь, не приспособленная к сезону, может неблагоприятно влиять на состояние кожи ног. Следует предпочитать обувь с широкими, не слишком высокими каблуками и с тупыми носками, в которой нога получает прочную опору, пальцы меньше сдавливаются, сохраня-

ется правильная форма стопы. Неудобная обувь нередко вызывает потертость ног.

Сняв обувь, не нужно вкладывать носки, чулки, портянки в ботинки или сапоги. Обувь будет недостаточно проветриваться, а на чулках и портянках окажутся складки, из-за которых потом может образоваться потертость кожи ног.

Тесная обувь служит также причиной образования мозолей, которые чаще всего появляются на пальцах ног.

Для лечения мозолей делают горячие ножные ванны, смазывают противомозольными жидкостями, накладывают пластырь. Если мозоль болезненна, пользуются специальными мозольными кольцами. Накладывают их так, чтобы мозоль приходилась против отверстия кольца.

Хирургическое удаление мозолей должен производить только медицинский персонал. Срезывание мозолей бритвой или ножом в домашних условиях, без соблюдения необходимых правил хирургии, может привести к нагноению.

Пользование обувью, слишком узкой в носках, и неправильное подстригание ногтей служат иногда причиной врастания ногтя большого пальца в окружающие мягкие части («вросший ноготь»). Мягкие части при этом могут воспаляться, появляются болезненные ощущения. При вросшем ногте необходимо обратиться к врачу.

Ногти на пальцах ног следует подрезать не очень коротко и таким образом, чтобы свободный край ногтевой пластинки был прямым, а не закругленным.

П. И. Големба, «Уход за кожей и волосами», 1953 г.

Уход за волосами

Для поддержания чистоты волос голову надо мыть не реже одного раза в неделю.

Голову следует мыть мягкой водой. В жесткой воде мыло плохо мылится и обычно остается на волосах в виде серовато-белого налета. Жесткую воду можно смягчить предварительным кипячением или растворением в ней половины чайной ложки нашатырного спирта на 1 литр воды.

Для мытья головы лучше всего применять обычное туалетное, жидкое туалетное, банное или яичное мыло,

можно пользоваться мыльной пеной. Хозяйственное мыло употреблять не рекомендуется, так как оно содержит много щелочей. Мыть волосы рекомендуется в мыльной пене. Вода должна быть достаточно горячей, но не обжигающей кожу. Перед намыливанием волос необходимо хорошо смочить кожу и волосы горячей водой. Это создает условия для равномерного распределения мыльной пены. Втирается мыльная пена в течение 3 минут, после этого голова споласкивается водой. Эта процедура производится 2 раза.

Хорошо вымытые волосы на ощупь хрустят.

После мытья волосы следует вытирать мягким, сухим полотенцем. Женщинам, имеющим длинные волосы, рекомендуется распускать их и высушивать на воздухе. Быстрое высушивание волос специальными аппаратами (фен) требует осторожности (во избежание пересушивания волос). Расчесывать волосы следует только тогда, когда они высохнут.

Не следует придавать особого значения ежедневному выпадению единичных волос на голове. Надо помнить, что смена волосяного покрова происходит постепенно. Обычно ежедневно выпадает несколько десятков волос. Весной и осенью выпадение волос усиливается, причем на месте выпавших вырастают новые волосы.

Широко распространено мнение, что стрижка и бритье головы усиливают рост волос и укрепляют их. С научной точки зрения это мнение совершенно не обосновано.

Частая стрижка, особенно наголо, или бритье головы расшатывают корни волос, приводят к их выпадению и последующему облысению. Мужчинам достаточно подстригать волосы один раз в 4—5 дней.

Волосы украшают человека. Поэтому вопрос о прическе имеет немаловажное значение.

При выборе прически надо заботиться о том, чтобы волосы не теряли своих нормальных свойств. Прежде всего, причесывая волосы, не следует сильно натягивать их. Женщинам с длинными волосами нельзя заплетать туго косу.

Женская прическа часто требует завивки волос. Следует избегать завивки волос очень горячими щипцами.

Большое распространение получила в последнее время шестимесячная завивка. Эта завивка приводит к значительному изменению волос.

Перманент лучше делать через несколько дней после мытья головы. Тогда выделившаяся жировая смазка несколько ослабит его отрицательное влияние. Можно также непосредственно перед завивкой смазывать волосы вазелином.

Наименьший вред волосам приносит холодная завивка. Она сохраняется в течение 7—12 дней и меньше изменяет волосы. При холодной завивке в парикмахерских применяют специальный склеивающий раствор.

Холодную завивку можно сделать и в домашних условиях. Перед этим волосы смачивают жидкостью следующего состава: буры—6 граммов, гуммиарабика—1 грамм, воды — 100 граммов, спирта — 3 грамма. Можно применять и другой раствор: сахара — 25 граммов, одеколона — 10 граммов, воды — 100 граммов. Смоченные волосы накручиваются на специальные трубочки, кольца или полоски толстого шнура; утром волосы расчесывают.

Для защиты от солнца рекомендуется в летнее время носить шляпы, косынки и другие головные уборы из легкого, проницаемого для воздуха материала. Ношение головных уборов из неподходящего материала, особенно в жаркое время года, способствует гибели волосяных луковиц.

Следует заметить, что хорошее состояние волос зависит не только от ухода за ними, но и от применения общегигиенических мер, укрепляющих организм. Поэтому для предотвращения заболеваний волос необходимо строго выполнять правила гигиены в быту и на производстве, уделяя должное внимание физкультуре и спорту.

Д. И. Ласс и М. Г. Поликарпова, «Уход за кожей лица», 1954 г.; К. Г. Сысолин, «Как сохранить красоту кожи лица и волос», 1956.

Как выбрать прическу

Женщина должна следить за своей внешностью и носить прическу, идущую к лицу. При подборе прически следует учитывать черты лица, цвет волос, форму шеи, величину лобных выемок.

Женщинам с крупными чертами лица идет гладкая прическа; женщинам с мелкими чертами — пышная; женщинам с круглыми лицами рекомендуется делать высокую, пышную прическу, а на висках оставлять волосы гладкими.

При удлиненной форме лица лучше носить прически пышные на висках, а на темени — гладкие. Тем, у кого шея короткая, можно сделать высокую прическу, которая как бы удлиняет ее. При длинных волосах можно, например, поднять волосы на затылке вверх, из концов их сделать локоны, получится очень красивая прическа. Или сделать так: забрать все волосы на затылке, завернуть их валиком на одну сторону и туго затянуть около шеи. И наоборот, слишком удлиненную шею можно округлить низким узлом волос, спускающимся на шею.

Короткую стрижку нельзя делать очень полной и высокой женщине. Стрижку также следует подбирать к лицу.

Из длинных волос можно сделать очень красивую прическу со жгутами: спереди она гладкая, а на затылочной части головы волосы укладываются жгутами. Правый жгут укладывают налево, левый — направо и закалывают шпильками. Если прическа спереди пышная, жгуты укладывают от шеи к макушке.

«Работница», 1955 г., № 3.

Гигиена бритья

Существуют определенные правила гигиены бритья, игнорирование которых может вызвать раздражение кожи, воспаление и даже экзему. Необходимо, чтобы лезвия бритвы были чистыми и острыми. Применение тупых или зазубренных лезвий вызывает ссадины, порезы, в которые может легко попасть инфекция. Это нередко приводит к гнойничковым заболеваниям и, в частности, к очень трудно поддающемуся излечению заболеванию волосяных мешочков (сикозу).

Не все люди одинаково переносят бритье. Если кожа груба, не раздражается от бритья, то можно пользоваться любым туалетным мылом. Однако лучше применять «Мыльный порошок для бритья» (высококачественное туалетное мыло, смешанное с крахмалом) или «Мыльную палочку для бритья». Нежная кожа обычно плохо переносит частое бритье. В таких случаях рекомендуется «Мыльный крем для бритья», в котором содержится мыло, борная кислота и глицерин. Нанесенный на кожу, он глубоко проникает в волосяные воронки, дает обильную, густую, долго не высыхающую пену, смягчающую волосы и кожу. Мыльный крем можно заменить мылом «Детским»,

содержащим ланолин и борную кислоту, или «Вазелиновым», приготовленным на вазелиновом масле. Намылив кожу, к лицу прикладывают на две-три минуты горячий компресс, снова тщательно намыливают кожу и приступают к бритью. Остатки мыла смываются горячей, а затем холодной водой. При порезах кожу протирают квасцовым камнем, трехпроцентным раствором перекиси водорода или насыщенным раствором квасцов.

После бритья рекомендуется освежить лицо одеколоном либо туалетной водой, осушить его и припудрить. При легко раздражимой, нежной коже нельзя применять одеколон и различные спиртовые растворы. Для успокоения такой кожи нужно делать примочки из двухпроцентного водного раствора резорцина, борной (1/2 чайной ложки борной кислоты на стакан воды) или свинцовой воды. Полезно после этого припудрить лицо специальной пудрой, приготовленной по следующей прописи: ланолин — 5,0; белый тальк — 100,0.

Весьма благотворно на кожу действует протирание лица после бритья витаминизированным жидким кремом «Бархатный», нанесение крема «Северный» и «Детский», в которые, помимо витаминов А и Д, входят вещества, дезинфицирующие и успокаивающие кожу.

В случае стойкого раздражения кожи или появления гнойничков необходимо обратиться к врачу.

Людям, кожа которых плохо переносит бритье, следует пользоваться электрической бритвой.

«Здоровье», 1955 г., № 7.

Уход за зубами

Для сохранения здоровых зубов надо правильно ухаживать за ними.

Для нормального развития и укрепления зубов надо с детства их упражнять. С этой целью нужно привыкать к тщательному пережевыванию пищи, есть не только хлебный мякиш, но и твердые корки, сырую морковь, репу и яблоки. Нельзя давать зубам чрезмерную нагрузку — грызть кости, орехи, косточки ягод и плодов. Нельзя также есть слишком горячую или слишком холодную пищу. Эмаль зуба от этого может дать трещины и разрушиться. Нельзя ковырять в зубах твердыми и острыми предметами, например, булавкой. Удалять остатки пищи,

застрявшие между зубами, можно только зубочисткой, и то не за столом.

Для сохранения зубов надо заботиться о их чистоте. Чистить зубы рекомендуется ежедневно перед сном. При чистке зубов надо водить щеткой не только в горизонтальном направлении, но и сверху вниз и снизу вверх, и не только с наружной стороны, но и с внутренней. Для чистки следует пользоваться зубным порошком или специальной пастой. После чистки необходимо тщательно прополоскать рот. Нельзя пользоваться чужой зубной щеткой. Собственную щетку после употребления надо промыть и держать в сухом виде. После каждой еды рот следует прополоскать водой.

В целях раннего выявления начинающейся порчи зубов рекомендуется систематически 1—2 раза в год показываться врачу-специалисту, который во-время может заметить начинающееся заболевание зуба и легко вылечить его. Если при жевании или при употреблении холодной, сладкой или кислой пищи появляется зубная боль, надо немедленно обратиться к зубному врачу.

Тщательным соблюдением этих элементарных гигиенических правил можно сохранить зубы в здоровом и крепком состоянии.

Берегите глаза!

Чтобы уберечь глаза от заболевания, надо прежде всего позаботиться о защите их от грязи и пыли.

Нужно помнить о простом правиле — не касаться глаз грязными руками, грязным платком или каким-нибудь загрязненным предметом. Иногда приходится видеть, как на морозе вытирают глаза перчаткой или варежкой. Часто так поступают дети. Нередко после этого глаза краснеют, выделяют гной и глаза приходится лечить.

При умывании следует сначала вымыть руки с мылом, а потом уже промывать глаза. У каждого члена семьи должно быть индивидуальное полотенце.

Эти правила необходимо соблюдать также для предупреждения передачи от больного человека к здоровому заразных глазных болезней — трахомы, конъюктивита и др.

Если глаз заболел, нельзя лечиться домашними средствами. Надо немедленно обратиться к врачу.

Для сохранения глаз большое значение имеет преду-

преждение несчастных случаев, которые вызываются небрежностью.

На работе надо выполнять все правила по предупреждению повреждения глаз, пользоваться защитными очками, если это необходимо.

Дома все ядовитые вещества (каустическая сода, нашатырный спирт, известь, кислоты и др.) надо хранить отдельно от других предметов, в местах, недоступных для детей.

Нельзя разрешать детям стрелять друг в друга из лука, рогатки, пугача, разбивать патроны, играть с ножами, иглами и другими острыми предметами. Такие опасные игры могут привести к ранению глаза.

При несчастных случаях надо обращаться возможно скорее к врачу. Так надо поступать даже при незначительном засорении глаза.

Как поддерживать нормальное зрение и возможно дольше его сохранить?

Одно из важных правил: заботиться о том, чтобы рабочее место было хорошо освещено. При электрическом освещении наиболее удобна настольная лампа в 40—60 ватт. Лампа должна быть с абажуром. Надо следить за тем, чтобы свет не был направлен непосредственно в лицо и не ослеплял глаза. Лучше всего, если при работе или чтении свет будет падать слева.

Если у человека нормальное зрение, то книгу следует держать на расстоянии 35 сантиметров.

Не следует читать лежа — это вредно для глаз. При выполнении работы, требующей напряженного зрения (письмо, чтение и др.), надо делать перерывы на несколько минут, через каждые 20—30 минут работы, чтобы дать отдых глазам.

Для нормальной работы глаз надо заботиться, чтобы организм получал достаточное количество витаминов. Особенно важны для глаз витамины А, B_2 и С.

Если работа утомляет глаза, зрение понижается, надо обязательно обратиться к врачу. Если врач найдет, что нужно носить очки, его указание надо выполнять.

Многие избегают очков, думая, что чем позже они начнут ими пользоваться, тем дольше они сохранят свое зрение. Это вредное заблуждение. Очки во многих случаях необходимы и для улучшения зрения и для того,

чтобы устранить чрезмерное напряжение глаз. Такое напряжение вредно не только для глаз, но иногда вызывает головную боль и мешает работать.

З. А. Каминская, «Берегите глаза», 1948 г.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

Закаливание — это повышение сопротивляемости организма различным вредным внешним воздействиям и воспитание способности быстро и безболезненно приспосабливаться к изменениям внешней среды (в частности, к резким атмосферным и температурным колебаниям).

Закаливание входит в систему физического воспитания. Оно основывается на разумном использовании естественных факторов природы — солнца, воды и воздуха. В то же время физическая тренировка сама по себе является прекрасным закаливающим организм средством.

Для закаливания организма, для предупреждения изнеженности надо с детства избегать чрезмерного укутывания зимой, а летом почаще бывать на воздухе без одежды, пользоваться водой, солнцем.

Известно, как легко у незакаленных людей появляются кашель, насморк, охриплость голоса, если у них промокнут ноги или даже если они просто пройдут по полу босиком. Чрезмерная чувствительность к холоду может быть устранена только путем закаливания. Ходьба босиком в летнее время по росистой траве — проверенный народный способ закаливания.

Приучив себя к сквознякам, к холоду и резким переменам температуры воздуха, человек вырабатывает большую сопротивляемость к различным болезненным агентам.

Закаливание, особенно в молодом возрасте, оказывает влияние и на воспитание психического склада человека, его характера. Закаленный человек нормально работает и хорошо себя чувствует в самых различных климатических и метеорологических условиях: и на севере, и на юге, и в большой мороз, и в жаркий летний день, и туманной осенью, и солнечной весной.

Закаленные люди легче преодолевают всякого рода трудности, встречающиеся на их жизненном пути. Ведь

закаливание организма — прежде всего закаливание нервной системы.

Закаливание требует не только методичности и настойчивости, но и терпения, так как его результаты обнаруживаются не сразу, а лишь в процессе длительного повторения и постоянного расширения закаливающих организм процедур.

Только спустя сравнительно продолжительный срок применение закаливающих мероприятий превращается в привычку, в ощутимую жизненную необходимость и окупается сторицею.

Не следует ограничивать применение закаливания только одним средством, нужно пользоваться разнообразными мероприятиями и в течение всего года.

Различные способы закаливания организма могут быть использованы не только с профилактической, но и с лечебной целью. В частности, они успешно применяются при умственном переутомлении, при склонности к катаррам верхних дыхательных путей, к гнойным заболеваниям кожи, фурункулезу и т. п.

Закаливание так же, как и физическую тренировку, следует проводить по назначению врача, под его контролем, при непременном учете индивидуальных особенностей организма, состояния здоровья.

Закаливание солнцем

Наиболее активно воздействуют на организм и при правильном использовании наиболее полезны для организма ультрафиолетовые лучи: они целиком поглощаются нашей кожей. Закаливающее действие солнечных лучей обусловливается главным образом именно ультрафиолетовой частью их спектра.

В средней полосе СССР солнечный спектр наиболее богат ультрафиолетовыми лучами в весенне-летние месяцы: май, июнь, июль, август.

Солнечные лучи обладают так называемым бактерицидным действием, т. е. убивают микробов, в том числе и возбудителей многих заразных болезней. Закаленная, загорелая кожа более устойчива в отношении ожогов, воспалений, кожных заболеваний.

Под влиянием солнечных лучей стимулируется деятельность нервной системы, повышается общий тонус

организма, улучшаются настроение и работоспособность человека.

Солнечные ванны с целью закаливания следует применять умело и разумно, иначе вместо пользы они принесут вред (ожоги, перегревание, солнечный удар, перевозбуждение нервной системы). В основу дозировки облучения должен быть положен принцип постепенного увеличения нагрузки, а не субъективные ощущения, так как ультрафиолетовые лучи в момент воздействия не вызывают никаких ощущений.

Лучшее время для закаливания солнцем (в средней полосе СССР) — от 8 до 11 часов утра в жаркие летние дни и от 11 до 13 часов в менее жаркое время. Принимать солнечные ванны при температуре воздуха ниже 18°С не рекомендуется.

Солнечную ванну принимают в лежачем положении, «ногами к солнцу», с приподнятой и защищенной головой. Категорически запрещается спать во время приема солнечных ванн, а также читать газету или книгу. Продолжительность первой ванны 5 минут (по $2^1/_2$ минуты на переднюю и заднюю поверхность тела). При каждой следующей ванне время удлиняется на 5 минут и доводится до получаса-часа, реже до 2 часов. Общий курс 25—30 ванн.

Солнечную ванну нельзя принимать натощак, а также вскоре после еды; ее можно принять лишь спустя $1^1/_2$—2 часа после еды.

В случае появления первых признаков ожога (заметное покраснение кожи, ее болезненность) прием солнечной ванны нужно немедленно прекратить.

Лицам с повышенной чувствительностью кожи к солнечным лучам и с ослабленным здоровьем не следует гнаться за загаром в ущерб здоровью.

После приема солнечной ванны рекомендуется 10—15 минут побыть в тени, а затем принять душ или выкупаться и полчаса отдохнуть в тени.

Признаки вредного действия солнца: сердцебиение, упадок сил, головная боль, плохой сон, потеря аппетита, вялость, снижение работоспособности, шелушение кожи.

Признаки правильного пользования солнечными ваннами: приятное самочувствие, достаточный сон, нормальный аппетит, хороший общий то-

нус организма, высокая работоспособность, нормальная кожная реакция.

В зимнее время солнечную ванну может заменить искусственный ультрафиолетовый свет — кварцевое облучение.

Закаливание воздухом

Воздушные ванны доступны человеку в любое время года, в любых условиях. Воздух, действуя непосредственно на наше тело, на кожу, производит ряд биохимических изменений в клетках и тканях путем раздражения кожных рецепторов нервной системы.

Воздушные ванны лучше всего принимать на открытом воздухе, в тени, на балконе, в комнате при температуре воздуха в начале курса +20°С. Воздушная ванна никому не противопоказана. Продолжительность первой ванны 10—15 минут, для каждой следующей ванны время удлиняется на 10 минут и может быть доведено до 1—2 часов.

Воздушную ванну полезно сопровождать движениями — ходьбой, бегом, гимнастикой и т. п. Полезно также в полуобнаженном виде заниматься умственной работой за столом в комнате. Воздушные ванны хорошо чередовать с солнечными. После воздушной ванны рекомендуется принять душ или сделать обтирание, обливание.

Курс воздушных ванн может быть длительным, до 2 месяцев, а температура воздуха в конце курса может быть понижена до 10—8°С. Целесообразно принимать воздушные ванны постоянно, круглый год. Воздушная ванна повышает обменные функции организма, укрепляет сосуды и нервы кожи, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма.

Закаливание водой

Вода играет большую роль в закаливании организма. Она применяется в виде душей, ванн, обтираний, обливаний, речных и морских купаний.

При действии воды на кожу имеют значение два фактора: механическое и термическое раздражение кожи. Обладая большой теплопроводностью, вода действует на организм сильнее, чем воздух. По ощущению воду делят на холодную (12,5—18,5°С), прохладную (18,5—27,5°С),

тепловатую (27,5—34°С), теплую (34—40°С) и горячую (40—43,5°С).

Холодные водные процедуры освежают организм, взбадривают его, теплые — действуют успокаивающе. Перед приемом водной процедуры кожа не должна быть холодной, ее нужно согреть, растереть, но не доводить до появления пота. Лучшее время для применения воды — утренние часы, тотчас после гигиенической гимнастики.

Приступать к закаливанию водой лучше всего весной или летом, в теплое время года, не прекращая его осенью и зимой. Температура воды должна быть такой, которую спокойно, без раздражения переносит начинающий: она может быть равна 32—30°. Затем путем медленного, постепенного снижения можно дойти до температуры в 18—20°.

Желательно, чтобы температура помещения, в котором проводится водная процедура (ванна, душ, обтирание, обливание), была в пределах от 18 до 20°. Начинать можно с обтираний, затем перейти к обливанию, душу или ванне.

Обтирание — одна из самых простых и наиболее распространенных процедур закаливания водой. Методика обтирания состоит в следующем: полотенце, губку или специальную рукавичку из материи смачивают в воде и слегка отжимают. Затем последовательно производят обтирание рук (в направлении от пальцев к туловищу), шеи, груди, живота, спины и ног. После этого сухим жестким полотенцем растирают тело до покраснения и появления приятного ощущения теплоты. Таким образом, обтирание с последующим растиранием рассчитано на механическое раздражение кожи.

Обтирание может быть частичным, когда обтирают лишь верхнюю часть туловища, до пояса. Обычно для обтирания применяют воду комнатной температуры или слегка подогретую. Но для обтирания может быть использован и насыщенный раствор поваренной или морской соли. Солевые растворы дают более выраженную, чем простая вода, кожную реакцию, что должно оцениваться положительно.

После обтирания необходимо одеться.

Хорошим методом закаливания является обливание. Для этого берут 2—3 ведра воды желаемой темпе-

ратуры и поливают все тело медленно, держа ведро невысоко над головой, чтобы вся вода по возможности стекала по телу. Обливание может быть произведено также при помощи садовой лейки (в течение 1—2 минут) или таза.

Основную роль при обливании играет температурное раздражение кожи, которое рефлекторно оказывает легкое тонизирующее и возбуждающее действие на нервную систему, кровообращение, дыхание. Людям легко возбудимым и переутомленным этот способ закаливания не рекомендуется.

После данной процедуры кожа обтирается сухой простыней или полотенцем.

В летнее время прекрасным методом закаливания может быть купание. При этом необходимо соблюдать следующие правила:

1. Вначале купаться по одному разу в день.

2. Не купаться тотчас после еды, с полным желудком.

3. Не входить в воду потным, с испариной или с так называемой «гусиной кожей». Кожа перед купанием должна быть теплой и сухой.

4. Купаться лучше обнаженным.

5. Входить в воду надо постепенно, а выходить из воды по окончании купанья быстро. В воде производить движения, плавать.

6. Находиться в воде здоровым — от 5 до 20 минут, больным и ослабленным — 2—5 минут. Не доводить себя до озноба, «гусиной кожи», головокружения, побледнения пальцев, посинения губ и т. п.

7. По выходе из воды, как и вообще после окончания водной процедуры, насухо обтереться полотенцем до появления легкой красноты кожи и ощущения тепла, а затем одеться.

В тех случаях, когда общие процедуры закаливания провести невозможно, следует **местно** воздействовать на участки тела, особенно чувствительные к охлаждению. Например, ежедневно, перед сном обмывать ноги (стопы) водой температуры 10—18°, постепенно каждые 2—3 дня снижая ее, доводя до 5° и ниже. Эта процедура продолжается от 1 до 3 минут и выполнима в любых условиях. После обмывания нужно вытереть насухо стопы и пальцы, а затем растереть кожу руками до покраснения. Закали-

ванием ног можно предупредить заболевания гриппом, катарром верхних дыхательных путей, ангиной и др.

Носоглоточное пространство можно закаливать ежедневным двукратным (утром и вечером) полосканием горла перед умыванием. Начать с температуры воды 28° и постепенно снижать ее до обычной температуры водопроводной воды.

Водные процедуры вызывают сужение и расширение сосудов, отлив и прилив крови к коже, т. е. производят так называемую гимнастику сосудов. Такая тренировка сосудов весьма полезна, она помогает организму лучше приспособиться к колебаниям температуры воздуха.

Закаливание водой укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение и дыхание, усиливает обмен веществ, тонизирует и укрепляет организм в целом. Организм приобретает способность сопротивляться различным внешним воздействиям — охлаждению, сквознякам, «простуде», инфекциям и т. п., он становится крепким, закаленным.

В. С. Лукьянов, «О сохранении здоровья и работоспособности», 1954 г.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика укрепляет здоровье человека, благотворно действует на его нервную систему, способствует правильному физическому развитию. Кроме того, гимнастика помогает исправить некоторые физические недостатки, приучает держаться прямее, непринужденнее.

Особенно важна гимнастика для тех, у кого неправильная осанка, для людей вялых, со слабым здоровьем и плохой работоспособностью. Как известно, неправильная осанка вредно сказывается прежде всего на работе органов, находящихся в грудной клетке и полости живота.

Люди, регулярно занимающиеся утренней гимнастикой, всегда выделяются красивой осанкой, подтянутостью, подвижностью и легкостью. Они меньше поддаются увяданию и часто выглядят моложе своих лет.

Комплекс упражнений утренней гимнастики не только укрепляют мышцы, но и регулирует функции центральной нервной системы, активизирует работу легких и сердца,

повышает общий тонус организма и создает бодрое, жизнерадостное настроение.

Много огорчений приносят некоторым людям чрезмерные отложения жира на животе и спине. Некоторые полагают, что для борьбы с этим неприятным явлением вовсе не обязательна гимнастика, а достаточно упражнений для мышц живота.

Это глубокое заблуждение. Все части нашей мышечной системы находятся в гармонической взаимосвязи, и работа и состояние мышц живота тесно связаны с другими мышцами. Большое значение для здоровья женщины имеют упражнения, развивающие гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов: они улучшают кровообращение тазовой и брюшной полости.

Какое бы упражнение мы ни делаем, даже если просто поднимаем руки, в нем непременно участвуют и мышцы живота. Поэтому нужно делать разносторонние упражнения. Укрепляя все мышцы тела, вы будете укреплять и мышцы живота.

Заниматься утренней гимнастикой следует натощак и в хорошо проветренной комнате. Для этого необходимо за несколько минут до занятий открыть форточку, а в теплую погоду, особенно летом, заниматься при открытом окне, а еще лучше — на террасе, в саду или просто во дворе.

При выполнении упражнений особое внимание нужно обращать на дыхание. Дышать надо ровно, спокойно, глубоко и ритмично. Вдох должен совпадать с такими движениями, при которых создается наиболее выгодное положение для расширения грудной клетки (например, поднимание рук, выпрямление тела); для выдоха выгодное положение создается при наклонах, сгибаниях, приседании и опускании рук.

Занятия утренней гимнастикой нужно обязательно заканчивать водной процедурой, которая не только очищает кожу от пыли, но и способствует укреплению нервной системы и закаливает организм.

Очень удобно делать утреннюю гимнастику по радио.

В первые дни занятий гимнастикой могут появиться боли в мышцах живота, рук и ног, но по мере втягивания организма в мышечную работу эти явления бесследно исчезнут.

Начинающим заниматься необходимо запомнить, что заниматься утренней гимнастикой нужно не от случая к случаю, а ежедневно. Только ежедневные занятия принесут здоровье и бодрость.

«Работница», 1955 г., № 2.

4. РАЦИОНАЛЬНЫЙ ОТДЫХ

Достаточный, своевременный и хорошо организованный отдых является одним из важнейших средств повышения работоспособности и сохранения здоровья человека.

Нужно уметь отдыхать так же, как нужно уметь работать. Тот, кто не умеет отдыхать, не умеет и работать.

Отдых не должен быть только пассивным (сон, лежание и т. п.). Он должен включать элементы движения: легкую физическую работу, физкультуру, спорт, прогулку. Активный отдых благотворнее действует на организм, значительно полезнее полного покоя. Активный отдых быстрее и полнее восстанавливает деятельность утомленного организма, чем отдых пассивный. Активный отдых не только снимает, но и предупреждает утомление. Переключение на иной вид деятельности, смена впечатлений, культурное и эстетическое удовлетворение — это тоже отдых. Отсутствие нормального отдыха ведет к снижению работоспособности, к переутомлению, а переутомленный человек легче подвергается всевозможным заболеваниям и тяжелее их переносит.

Организм нуждается в ежедневном, еженедельном и ежегодном отдыхе.

Отдыхать ежедневно

Что значит отдыхать ежедневно?

Это значит в течение рабочего дня делать короткие перерывы, а также разумно организовать отдых после работы. В процессе напряженной умственной работы следует делать паузы — отвлекать внимание от основного вопроса на что-либо второстепенное, встать, походить, сделать несколько физических упражнений, «размяться».

Необходимо рационально использовать перерыв на обед.

Прогулки на свежем воздухе — не только хорошее физическое упражнение, но и одна из лучших форм отдыха.

Физическая культура и спорт — необходимый элемент

всякого разумно организованного отдыха. Необходимо находить время и для удовлетворения культурных и общественных потребностей.

Отдых и сон в ночное время совершенно обязательны.

Нормальный сон

Сон — это отдых и восстановление сил организма. Сон — важнейшее условие нормальной жизнедеятельности человека. Чем глубже сон, тем он полноценнее. Взрослый человек должен спать 7—8 часов в сутки. Систематическое недосыпание может повлечь за собой хроническое переутомление и различные нервные расстройства.

Для того, чтобы сон протекал наиболее спокойно, надо соблюдать некоторые правила перед отходом ко сну.

Непосредственно перед сном не следует утомлять себя напряженной работой, особенно умственной. За 1—2 часа до сна целесообразно прекратить или резко уменьшить напряженную умственную работу, отвлечь себя чем-нибудь второстепенным.

Перед сном полезно совершить получасовую прогулку на свежем воздухе. На некоторых людей хорошо действуют теплые водные процедуры (ванна, душ, обтирание).

Не следует непосредственно перед сном принимать обильную пищу и пить много жидкости. Ужинать надо часа за 1,5—2 до сна. Чувство полноты желудка мешает во-время заснуть. Недопустимо перед сном пить возбуждающие напитки — крепкий чай, кофе и тем более вино. Мочевой пузырь перед сном должен быть освобожден.

Перед сном необходимо проделать некоторые гигиенические процедуры: вымыть лицо, руки, ноги, почистить зубы, надеть ночную рубашку или пижаму.

Читать перед сном, лежа в постели, не рекомендуется. Это вредит зрению; кроме того, впечатление от прочитанного иногда мешает уснуть или вызывает сновидения.

Ни в каком случае в помещении спальни нельзя курить. Воздух должен быть свежим. В теплую погоду лучше спать с открытым окном или форточкой, защитив их от мух и комаров сеткой.

Постель должна содержаться в чистоте, белье постельное необходимо менять через каждые 7—10 дней одновременно с нательным. Желательно, чтобы каждый человек

имел свою отдельную постель. Спать на одной постели двоим вредно. Спящие рядом дышат друг на друга, и если кто-либо из них болен, то легко может заболеть и здоровый. Дети должны спать отдельно от взрослых, каждый на своей постели. Постель не должна быть очень мягкой, так как в этом случае она затрудняет дыхание кожи и приучает к изнеженности. Одеяло должно быть легким и не перегревать тело. Нельзя ложиться на постель в обуви и верхнем платье. Нельзя пользоваться кроватью в качестве мебели для сиденья, так как при этом легко может загрязниться одеялом и постель. Спать полезно на правом боку; это положение наиболее удобно для нормальной деятельности внутренних органов человека. Не рекомендуется укрываться с головой, зарываться лицом в подушку, так как это затрудняет дыхание. Тишина и отсутствие яркого света — необходимые условия нормального сна.

Соблюдение установленного порядка, режима сна, ритма сна, т. е. условия постоянства обстановки и времени отхода ко сну, способствуют быстрому засыпанию и глубокому сну без сновидений.

В. С. Лукьянов, «О сохранении здоровья и работоспособности», 1954 г.; И. И. Беляев, «Личная гигиена», 1955 г.

Отдыхать еженедельно

Что значит отдыхать еженедельно?

Это значит целесообразно использовать выходной день, специально предназначенный для отдыха.

Для того, чтобы трудящиеся использовали этот день наиболее полноценно и могли бы начать отдыхать еще в субботу, Президиум Верховного Совета СССР издал специальный Указ о сокращении продолжительности рабочего дня для рабочих и служащих в предвыходные и предпраздничные дни до 6 часов.

Лучше всего выходной день проводить не дома, а использовать его для поездки за город, для отдыха на свежем воздухе. Полезны занятия легкой физической работой в саду, в огороде. Этот день можно использовать для занятий спортом: коньки, лыжи — зимой, волейбол, теннис, гребля, велосипед — летом. Прогулки, экскурсии, путешествия, охота, рыбная ловля, а в вечернее время посе-

щение кино, театра чрезвычайно полезны для работников и физического и умственного труда.

Надо помнить, что скука, однообразие, безделье — плохие спутники отдыха. Отдых должен быть радостным, сопровождаться приятными развлечениями, играми, смехом.

Пребывание в детском обществе — тоже хороший, веселый отдых. Один вид здорового, жизнерадостного и любознательного малыша радует взрослого.

Отдыхать ежегодно

Граждане СССР имеют право на ежегодный отдых, который обеспечивается ежегодно предоставляемым отпуском. Это право не роскошь, а жизненно-важная необходимость, им нужно пользоваться. Тот, кто не отдыхает в течение ряда лет, подрывает свое здоровье, хуже работает, скорее выходит из строя.

Отдыхать во время отпуска рекомендуется не в обычных условиях, не там, где человек живет и работает; нужно переменить обстановку, освободиться от мыслей о повседневной работе, переключаться на отдых; *отдыхать активно* — в этом заключается сущность рационального отдыха. Для такого отдыха очень полезны туризм, альпинизм, вообще путешествия.

Во время ежегодного отпуска нужно так отдохнуть, чтобы полученной «зарядки», как говорят, «хватило на год». Для этого недостаточно просто хорошо отдохнуть. Нужно во время отдыха усвоить ряд полезных навыков, гигиенических приемов, затем неуклонно проводить их в жизнь в обычных повседневных условиях. Например, привыкнуть к утренней гимнастике, к обтиранию, к приему душа, к ходьбе и прогулкам, к правильному питанию; начать закаливание организма. Одним словом, целесообразно свой ежегодный отпуск сделать исходным пунктом для претворения в жизнь элементов личной гигиены и профилактики — положить начало уходу за здоровьем.

Если человек, *хорошо отдохнув*, продолжает соблюдать известный режим труда и отдыха, выполнять элементарные гигиенические требования, он *работает плодотворно в течение года* и гораздо реже болеет.

Проведение отпуска в доме отдыха или санатории имеет ряд преимуществ: новая обстановка, отсутствие бытовых забот, полное выключение из обычных занятий, хорошо организованный досуг, определенные часы приема пищи, сна и т. п.

Но при выборе вида отдыха следует учитывать свои индивидуальные возможности и наклонности.

В. С. Лукьянов, «О сохранении здоровья и работоспособности», 1954 г.

ЧИТАЙТЕ:

В. С. Лукьянов, «О сохранении здоровья и работоспособности», М., 1954, 216 стр.

О. В. Флеров, «Гигиена подростка-школьника», М., 1954, 40 стр.

А. Я. Дегтяр, «Уход за кожей», Киев, 1953, 24 стр.

П. И. Големба, «Уход за кожей и волосами», М., 1953, 48 стр.

И. М. Саркизов-Серазини, «Путь к здоровью, силе и долгой жизни», М., 1954, 158 стр.

Н. П. Серый, «Гимнастика для всех», М., 1955, 56 стр.

Е. А. Бабаева, «Гимнастика на производстве», М., 1954, 62 стр.

К. Г. Сысолин, «Как сохранить красоту кожи лица и волос», М., 1956, 56 стр.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО

Полезные советы по домоводству

Редактор *В. Т. Селезнева*
Художник *Д. В. Ячейкин*
Художественный редактор *М. В. Тарасова*
Техн. редактор *И. И. Петрищев*
Корректоры *И. Л. Пархомовская, М. Ф. Кузьмичев*

Подписано к печати 10|VIII 1956 г.
Бумага 84×108¹|₃₂ — 3,9 бум. л.
12,8 печ. л. Уч.-изд. 13,6 л.
ЛБ01107 Тираж 40 000 экз. Зак. 556.
Цена 5 р. 10 к.

2-я книжная типография
Облполиграфиздата.
г. Молотов, ул. Коммунистическая, 57.

Замеченные опечатки в книге „Домашнее хозяйство“

Стр.	Строка	Напечатано	Следует читать
92	Подпись под рисунком	Электрический холодильник Х111-3	Электрический холодильник ХШ-3
190	14 строка снизу	Ощипывать кур и индеек надо тотчас же после убоя:	Гусей и уток ощипывают через 3-5 часов после убоя.